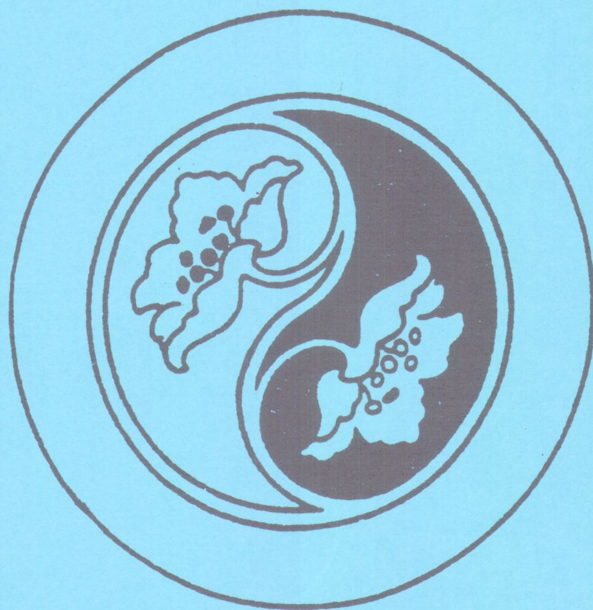
De Klankschaal



uitgave van Stichting Leven in Aandacht
februari 1998 - Klankschaal nr. 7

De Klankschaal is de nieuwsbrief van de sangha rond Thich Nhat Hanh.
Het is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht,
Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam. Telefoon 020 - 412 17 23



Thich Nhat Hanh is een Vietnamees-boeddhistische monnik, zen-leraar, schrijver en vredesactivist die indertijd door Martin Luther King jr. werd voorgedragen als kandidaat voor de Nobelprijs voor de Vrede. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte.
Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om vrede te leven.

Gevoelens komen en gaan
Als wolken aan de hemel
De bewuste adem is mijn anker





Sangha-vrienden,

Om met de deur in huis te vallen: zuster Jina, die velen van ons een beetje gemist hebben, komt naar Nederland, en zelfs twee keer! Eerst komt ze een retraite geven op de Tiltenberg, samen met Eerwaarde Hakuun Barnhard, een boeddhistische non uit een andere tak van de zentraditie. Een prachtige gelegenheid om ook kennis te nemen van het goede dat een andere richting binnen het boeddhisme ons te bieden heeft. Het thema van de retraite richt zich op vrouwen (zie blz. 4). Maar mannen, laat jullie niet afschrikken! De inhoud van retraites wordt in hoge mate bepaald door de wisselwerking tussen begeleiders en deelnemers, en jullie aanwezigheid wordt bijzonder op prijs gesteld! Alsof het niet opkan, komt zuster Jina snel daarna nogmaals, dit keer met een programma dat helemaal binnen de traditie van Thich Nhat Hanh is vormgegeven.

Ander goed nieuws is dat tijdens de winterretraite twee Nederlandse vrienden de veertien aandachtsoefeningen hebben aangenomen, en daarmee zijn toegetreden tot de Order of Interbeing (een orde voor leken en kloosterlingen die door Thich Nhat Hanh is opgericht; zie Klankschaal nr. 5). Jan en Rochelle, gefeliciteerd met deze belangrijke stap, en de sangha, gefeliciteerd met deze versterking!

Voor de rubriek Geëngageerd Boeddhisme is dit keer niets binnen gekomen. Ook is er geen recent nieuws uit Plum Village over de Vietnam-projecten. Wel is ons ter ore gekomen dat Marlies Nillesen heel wat meditatiekussens verkocht heeft, sinds haar stukje in de rubriek Geëngageerd Boeddhisme in de vorige Klankschaal. Schroom niet je (voorgenomen) projecten en ervaringen op het gebied van geëngageerd boeddhisme met de rest van de sangha te delen. We helpen elkaar daarmee aan goede ideeën en inspiratie.

De vierde oefening voor het leven in aandacht

Ik ben me bewust van het lijden, veroorzaakt door onzorgvuldig spreken en het onvermogen om naar anderen te luisteren. Daarom beloof ik van ganser harte om te leren liefdevol te spreken en aandachtig te luisteren, om zo anderen blij en gelukkig te maken en hun lijden te verlichten. Ik weet dat woorden geluk of leed kunnen veroorzaken, en heb daarom het oprechte voornemen om de waarheid te spreken en woorden te kiezen die bijdragen tot zelfvertrouwen, vreugde en hoop. Ik wil geen geruchten verspreiden en geen zaken bekritiseren of veroordelen waar ik niet zeker van ben. Ik zal niets zeggen dat kan leiden tot verdeeldheid of onenigheid of tot het uiteenvallen van gezinnen of de gemeenschap. Ik zal mijn uiterste best doen om elk conflict, hoe klein ook, te helpen oplossen en verzoening tot stand te brengen.

Dit keer zijn er wel bijdragen ingeleverd over het voorgestelde thema: 'eten in/zonder aandacht'. En een aantal mensen heeft alsnog iets ingezonden over het thema dat daarvoor was geopperd, en aanvankelijk geen respons had opgeleverd: 'verliefdheid, relaties en seksualiteit'. Alle inzend(st)ers, ook van andere bijdragen heel hartelijk dank!

Met deze twee thema's hebben we ons op het gebied begeven van de derde en de vijfde van de vijf aandachtsoefeningen. Voor het volgende nummer van de Klankschaal willen we jullie uitnodigen iets in te sturen over jullie ervaringen met de vierde oefening, die betrekking heeft op spreken en luisteren (zie het kadertje op de bladzijde hiernaast). Natuurlijk zijn verhalen over ervaringen op ander gebied ook heel welkom.

Tenslotte: Eveline Beumkes heeft vanwege persoonlijke omstandigheden nauwelijks iets aan deze Klankschaal kunnen bijdragen. Daarom rust de verantwoordelijkheid voor de inhoud van dit nummer bij Sietske Roegholt.

Misschien tot ziens in Nederland of in Plum Village. In ieder geval een fijn lente/zomerseizoen toegewenst!

de redactie

In memoriam

Op zaterdag 13 september jongstleden is onze goede vriend Jozef Ollivier overleden.

Met een groep van twaalf sanghaleden hebben wij op zondag 7 september tijdens een op zijn verzoek gehouden 'healing meditation' afscheid genomen. Het was voor ons een troostende ceremonie. Jozef zelf was heel diep geroerd. Hij sprak zijn dank uit met de woorden:

'Dit is één van de mooiste momenten in mijn leven geweest. Vooral onze eenheid en verbondenheid hebben mij diep geraakt.'

Wij zijn Jozef oprecht dankbaar voor de vele maanden dat wij in zijn gastvrij huis en prachtig domein onze dagen van Bewuste Aandacht mochten beleven. Wij drukken de wens uit: 'Goede voortgang, Jozef'.

Voor de Belgische sangha,

Odette Bauweleers.



Zuster Jina twee keer in Nederland

15 - 19 april

Retraite met zuster Jina en eerwaarde Hakuun Barnhard op de Tiltenberg.

Uit het programma boekje van de Tiltenberg: 'De gemeenschappen van twee takken van het Mahayana boeddhisme, namelijk Soto-zen en de school van Thich Nhat Hanh, zullen deze retraite oefenen als één sangha. Methoden van Plum Village en de Order of Buddhist Contemplatives zullen worden gemengd. Het centrale thema is de dharma-praktijk van vrouwelijke beoefenaars; het samenwerken van vrouwen als dharma-deur.'

NB: Mannen zijn ook van harte welkom.

De eerwaarde **Hakuun Barnhard** trad in 1981 als novice in onder eerwaarde Meester Jiyu-Kennett, abdis van Shasta Abbey, een klooster in de traditie van de Stille Belichting Meditatie (Japans: Soto), in Californië, USA. In 1993 ontving ze Dharma Transmissie in deze traditie van Eerwaarde Meester Daishin Morgan, abt van Throssel Hole Buddhist Priory in Engeland. Recent heeft ze Soto-teksten in het Nederlands vertaald.

Zuster Jina behoeft nauwelijks introductie! Zij heeft aanvankelijk in Japanse kloosters geoefend, waar zij tot non is gewijd. Zij woont alweer geruime tijd in Plum Village. Doordat ze hier regelmatig retraites komt geven, betekent ze veel voor de Nederlands-Vlaamse sangha rond Thich Nhat Hanh.

29 april - 3 mei

Retraite met zuster Jina.

In deze vijfdaagse retraite zal zuster Jina aandacht besteden aan twee soetra's die van fundamenteel belang zijn voor de oefening van het leven in aandacht: de Anapanasati Sutta en de Satipatthana Sutta (de soetra's 'Ademen in Vol Bewustzijn' en 'De Vier Velden Van Aandacht'). We oefenen wat deze soetra's ons leren: in volle aandacht leven, met behulp van de bewuste ademhaling. We maken (opnieuw) kennis met de belangrijkste hulpmiddelen die Thich Nhat Hanh ons daarbij aanreikt: zitmeditatie, loopmeditatie binnen en buiten, werkmeditatie, theemeditatie, dharmadiscussie, enzovoorts.

Zie voor meer details aangaande beide retraites blz. 18.



Eerw. Hakuun Barnard en zr. Jina

Verkoop boeken van Thich Nhat Hanh

De meeste boeken van Thich Nhat Hanh zijn te bestellen via de Stichting Vrede Leven. De winst die anders naar de boekwinkel gaat, komt nu ten goede aan het werk van Thich Nhat Hanh. Een prijslijst van de Nederlandse en Engelse boeken van Thich Nhat Hanh kan aangevraagd worden bij Christie de Wit, tel. 020 - 412 17 23, die de verzending van de boeken verzorgt.

Luisteren in Aandacht

Al bijna een jaar worden audiotapes met lezingen van Thich Nhat Hanh uitgeleend. Tot op heden hebben ongeveer twintig mensen van deze gelegenheid gebruik gemaakt. In totaal zijn vijfenzeventig maal tapes uitgeleend. Kennelijk voorziet het in een behoefte; ik doe het werk met veel plezier.

Op 14, 15 en 16 November 1997 was zuster Annabel in Amsterdam voor een retraite van drie dagen. Zij heeft drie lezingen in het Engels gegeven. Van deze lezingen heb ik duidelijke opnamen gemaakt die ook uitgeleend worden. Ik heb eveneens een opname gemaakt van 'De Aarde Aanraken', de vijf buigingen, zoals we die met zuster Annabel in Amsterdam hebben gedaan. Naast het lenen bestaat ook de mogelijkheid de tapes met de lezingen van zuster Annabel te kopen. De prijs inclusief verzendkosten bedraagt f 10 per lezing.

Er is nu een hele mooie tape te leen van een lezing die Thay op 6 augustus 1996 in Plum Village in het Engels heeft gegeven. Hierbij gaat ook de uitgetypte tekst. Fijn dus voor mensen die soms moeite hebben om Thay te verstaan.



In 1993 heeft Thay een retraite gegeven in Amerika. Van deze retraite zijn zes tapes te leen onder de titel *The Present Moment.* Ze duren ieder ongeveer vijf kwartier. Ze bestrijken vrijwel alle aspecten van het leven in aandacht.

Aangezien sommige lezingen op één tape en andere op twee tapes staan, zijn de leen- en koopprijzen voor de diverse tapes ook verschillend. Wil je weten welke tapes er in de uitleen en de verkoop zijn, stuur dan een briefje met een ingesloten postzegel van 80 cent naar 'Luisteren in Aandacht'. Je krijgt dan de uitleenvoorwaarden, een overzicht van de tapes en de kosten toegezonden. Op dit moment zijn er 25 verschillende lezingen die uitgeleend kunnen worden.

Ik wens je heel veel luisterplezier toe!

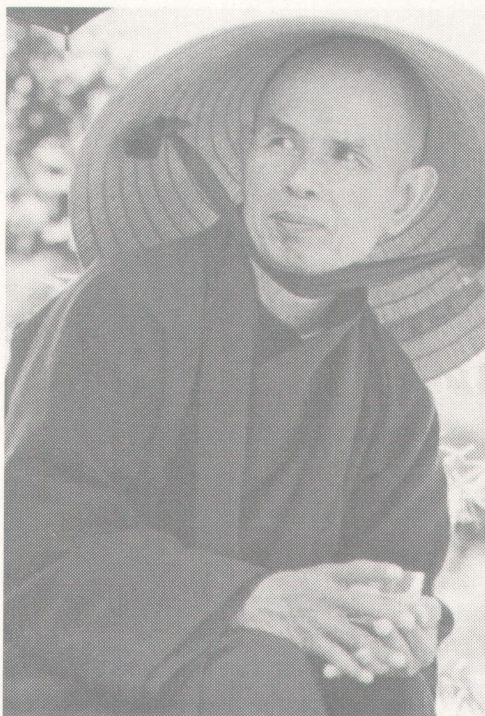
Ger Levert

Luisteren in Aandacht
Weerdslag 65
7206 BT Zutphen.
Tel. 0575 - 52 67 22

Stoppen, rusten, helen
Thich Nhat Hanh

Hier volgt een fragment uit een Engelstalige lezing van Thich Nhat Hanh, die hij gehouden heeft op 6 augustus 1996, tijdens de zomerretraite.

De oefening van 'samatha', stoppen, is de oefening van het niets doen. We proberen niets te doen, alleen ons lichaam en onze geest toe te staan te rusten. Dat is niet makkelijk, omdat rennen en werken een gewoonte is van ons lichaam en onze geest. Daarom is het erg belangrijk je aan te sluiten bij een sangha, waar mensen zijn die in staat zijn te stoppen. In een retraite, waar je mensen aantreft die hier en nu aanwezig kunnen zijn, kan je profiteren van hun energie. Zij kunnen gelukkig zijn met de blauwe lucht, een klein bloemetje in het gras, met iedere stap die ze zetten. Ieder moment maken zij een stukje geluk. Ze rennen niet. Zij zijn in staat stil te houden en ieder moment van het dagelijks leven diepgaand te leven. Het is heel belangrijk hun gezelschap op te zoeken, want als je met hen in contact bent zal je dat ook kunnen, na verloop van tijd.



Als je op je kussentje zit, of loopt, oefen dan om alleen maar in en uit te ademen en alleen maar hier te zijn. Want uit je bewuste hier en nu-zijn ontstaat liefde en zorg voor het lijden in je. Je bent er niet geweest voor jezelf, je hebt jezelf verwaarloosd. Geliefd zijn betekent omhelsd worden door de aandacht en de energie van degene van wie je houdt. We moeten er voor ons zelf zijn. We zijn gewond, misschien zelfs diep gewond, in ons lichaam en in onze ziel. Wie zal er voor ons zijn? We moeten er allereerst voor onszelf zijn. En de Boeddha zal er voor ons zijn, want de Boeddha is in ons.

De oefening is hier en nu stevige grond onder de voeten te vinden, en aan te raken wat zich hier en nu afspeelt. Daar hoef je niet hard voor te vechten; daar hoef je helemaal niet voor te vechten. Sta alleen jezelf toe te zijn. We zijn geneigd te denken dat geluk, gezondheid en succes alleen binnen ons bereik komen als we erheen rennen. Daarom hebben we het hier en nu opgeofferd. We hebben het hier en nu gezien als een middel om ons in de toekomst dingen toe te eigenen. Van die neiging moeten we afstand doen.

We hebben onszelf verbonden aan een bepaald idee van wat geluk is. We denken nooit gelukkig te kunnen zijn als we dit of dat niet voor elkaar krijgen, dit en dat niet kunnen veranderen. Vanwege deze binding leven we niet in vrede met onszelf. We proberen voortdurend iets te doen, iets voor elkaar te krijgen, maar misschien is het geluk er al. Alle voorwaarden voor je geluk zijn al hier. Je hoeft ze alleen maar te herkennen. Maar hoe kan je ze herkennen als je niet aanwezig bent? Misschien heb je niet beseft dat de zon aan de hemel een voorwaarde is voor je geluk. Neem één kort moment om te kijken. Dan zie je dat al het leven op aarde mogelijk is vanwege de zon. Al ons voedsel komt voort uit het licht. Als je zo naar de zon kijkt, dan zie je de zon als je vader, je moeder. De zon voedt je iedere dag. De zon is er altijd voor je. Misschien klaag je dat niemand voor je zorgt, niemand van je houdt, niemand aandacht aan je besteedt, maar de zon voedt je iedere seconde van je leven.

De aarde, de bomen, het water, de lucht, de bakker, de boer, de vogels, de insecten. Sommigen van ons hebben geoefend om te stoppen en in het hier en nu te verblijven. Wij kunnen de vele voorwaarden voor ons geluk die hier en nu beschikbaar zijn aanraken, en ontdekken dat er meer niet nodig is. Deze voorwaarden zijn meer dan genoeg voor ons geluk. Stoppen is erg belangrijk. Zolang je blijft rennen en draven is geluk erg moeilijk. Stop. Als je stopt kunnen je lichaam en geest rusten. Als je stopt kan je de voorwaarden voor je geluk die hier en nu aanwezig zijn herkennen.

De twee elementen van de boeddhistische meditatie zijn samatha (stoppen, tot rust komen, kalmeren) en vipassana (diep kijken). Soms hoef je alleen maar te stoppen, en plotseling is daar een diep inzicht in de werkelijkheid. Als de golven op het meer kalm zijn wordt de maan zomaar in het water weerspiegeld. Het meer hoeft niet vol onrust en ongeduld naar de maan te zoeken. Sta jezelf toe in het moment te zijn. Geniet ervan contact te maken met de verfrissende en helende elementen om je heen en in jezelf. Of je het nu gelooft of niet, die zijn er. Als je jezelf toestaat deze elementen aan te raken, zal het afval compost worden. Opnieuw zullen er bloemen bloeien in de tuin van je hart.

Als je er bent voor je zelf, is er een energie die je omarmt - je pijn, je lijden, je angst, je wanhoop, maar ook je goede, positieve kwaliteiten. Het vermogen weer vreugdevol en gelukkig te zijn, lief te hebben en verdraagzaam te zijn - deze kwaliteiten wonen in ons. Wij moeten ze omarmen, anders kunnen ze niet groeien. Het zijn bloemen. Tegelijk moeten we ook onze angst, wanhoop en verdriet omarmen, zodat ze in compost kunnen veranderen en de bloemen kunnen voeden.

Lijden is erg belangrijk voor ons geluk. We zijn niet in staat tot begrip en liefde totdat we weten wat lijden is. We kunnen alleen blij zijn met iets te eten als we weten wat honger is. In sommige streken van China zeggen de mensen als ze elkaar ontmoeten niet 'hoe gaat het ermee?', maar 'heb je al gegeten? Heb je al iets te eten gehad?' Want ze weten dat honger en dood echt bestaan. Daarom wordt hun liefde op een hele eenvoudige manier uitgedrukt: 'heb je al gegeten? Heb je al iets te eten gehad?'

We hebben de neiging de brokken pijn,

verdriet en wanhoop die we meedragen weg te willen hebben. We maken een chirurg van de Boeddha of God, een chirurg die alles wat we niet willen van onszelf uit ons weg moet snijden. Maar in het licht van niet-twee zijn, zijn we niet alleen de bloemen in ons, maar ook het afval. We kunnen niet zomaar onszelf wegdoen. Soms zijn we liefde, en soms zijn we boosheid; liefde is ons, maar boosheid is ook ons. Dus moeten we liefde en boosheid op dezelfde manier behandelen. De Boeddha leert ons het niet-twee zijn van lijden en geluk.

Dankzij de energie van aandacht kunnen we hier en nu aanwezig zijn en onszelf omarmen - ons lijden, onze wanhoop, ons verdriet, maar ook de zaden van vrede en liefde die verzwakt zijn doordat we ze niet hebben kunnen voeden en ze niet hebben kunnen helpen om sterker te worden. Waar het om gaat is te leren dat wat is te omarmen, en dat kan met de energie van aandacht. 'Liefste, ik ben er voor je'. Als we van iemand houden willen we dat graag zeggen: 'Liefste, ik ben er voor je.' Maar zorg er dan ook voor dat je er werkelijk bent. Je aanwezigheid is het grootste geschenk dat je je geliefde kan geven, maar er echt zijn is niet makkelijk. Je moet er voor honderd procent zijn, echt met je volle aandacht. De energie van aandacht heeft het vermogen iemand te helen en gelukkig te maken. In dit geval is het liefde voor jezelf. We weten allemaal dat de liefde die we voor een ander hebben afhankelijk is van onze liefde voor onszelf. Als we weten hoe we voor onszelf kunnen zorgen, hoe we onszelf kunnen voeden en genezen, kunnen we voor de ander zorgen. Dus ons eerste object van liefde is onszelf - ons lichaam en onze geest. Jezelf omhelzen in het moment, dat is de oefening waar het om gaat.

Als je er helemaal bent zie je dat er niet alleen lijden is. Er is ook iets anders: het wonderschone leven, de verfrissende en helende elementen in je en om je heen. Kijk naar de hemel; luister naar de regen, glimlach naar de regen. Het is een wonder dat het regent; het is een wonder dat de lucht vanochtend blauw is; het is een wonder dat ik leef, dat ik kan lopen, dat mijn hart goed werkt. Er zijn zo veel dingen om blij over te zijn. Als er één boom in de tuin dood gaat vergeet je misschien dat de andere bomen leven. Als je je verdriet laat overheersen verlies je plotseling alles. Er gaat een boom dood in mijn tuin, ja, ik weet het, maar er zijn andere bomen, groen en gezond. Als je dat voor ogen houdt zal je niet verdrinken in je verdriet. Je zal sterk genoeg zijn die ene boom te redden, of te vervangen door een andere.

Maak je hart zo groot dat je ziet dat de voorwaarden voor je geluk hier en nu aanwezig zijn, en dat onrecht, wreedheid en kleingeestigheid je leven niet kunnen ruïneren. Je kan dat allemaal makkelijk zonder wrok en boosheid verdragen, want je hart is groot. Stel dat je wat vuil in een rivier gooit: de rivier zou niet boos zijn, maar bereid dat vuil te accepteren om het in één nacht te transformeren. Als je dat zelfde vuil thuis in een bak water zou gooien, zou het water niet langer drinkbaar zijn. Maar de rivier, groot als-ie is, transformeert en heelt. Oefen dus om als een rivier te zijn, dat is wat de Boeddha ons aanraadt.

Oefen om als de aarde te zijn. Of de

mensen nu bloemen, parfum en rijst op de aarde gooien, of urine en uitwerpselen, de aarde is bereid het allemaal zonder enige wrok te accepteren, want de aarde is groot en heeft het vermogen te transformeren.

Het is niet moeilijk onszelf te omarmen en het proces van heling te beginnen. Je hebt alleen een sangha nodig van mensen die dat ook doen en ervan genieten. Als je de meditatieruimte inkomt en gaat zitten met je eten, dan kan dat met een heleboel blijdschap. Zie het niet als een moeilijke oefening. Inderdaad, de hele maaltijd praten we niet, en we zitten de hele tijd stil, rechtop. Maar veel van ons vinden dat fijn. We hoeven niet te praten, we hoeven niet te denken, we hoeven helemaal niets: de hele maaltijd is er om echt uit te rusten. Een maaltijd in aandacht delen met de sangha, niets hoeven, alleen maar van ieder hapje genieten, in diep contact met het voedsel, helemaal zonder denken en zonder plannenmakerij - dat is de oefening van stoppen en rusten.

Als je een stukje snijboon op je lepel hebt, kijk ernaar, glimlach, en geef het zijn ware naam: snijboon. Met wat aandacht en concentratie besef je dat de snijboon een stukje wonderschoon leven is, net als jij - jij bent een niet te bevatten wonder. Het stukje snijboon is gemaakt door de wolken, de zon, de aarde, de mineralen, de lucht, het water - alles. Het een ambassadeur van de kosmos als je weet hoe het te ontvangen, er samen mee te zijn, het vol aandacht en blijdschap te kauwen. Een stukje snijboon eten kan veel vreugde geven. Waarom eet je een stukje snijboon? Om voedingsstoffen binnen te krijgen? Nee, je geniet gewoon van dat stukje snijboon, je geniet van jezelf, van het moment, van de sangha om je heen.

We houden ervan ieder hapje dertig, veertig, vijftig keer te kauwen. In die tijd kauwen we niets anders, niet onze plannen, zorgen of angsten. Laat die nu slapen, ze zijn omhelsd door jouw aanwezigheid in volle aandacht. Eten is een oefening, een oefening om niets te doen, te stoppen. En met een beetje intelligentie kunnen we de tijd om te eten tot een tijd van vreugde maken. Misschien vind je het benauwend om niet te praten, te lachen, te bewegen. Maar dat zijn alleen maar gewoontes. Leer alsjeblieft de gewoonte om te rusten, dat is erg belangrijk.

Ook als je op je kussentje zit tijdens de zitmeditatie oefen je om te rusten, net zoals tijdens de loopmeditatie, als je alleen maar de aarde aanraakt en beseft wat een wonder het is te leven en op de aarde te lopen. Ieder moment sta je jezelf toe er te zijn, en te zorgen voor je verdriet, je angst en je pijn. Misschien slapen ze rustig op de bodem van je bewustzijn, of misschien komen ze bovendrijven. Hoe dan ook: omarm ze. Omarm ze met je echte aanwezigheid, want de energie van aandacht is de energie om er voor jezelf te zijn, en voor de mensen van wie je houdt. De zon is er voor jou, de maan is er voor jou, de boom en het water zijn er voor jou. Zorg jij dan dat je er voor hen bent - en speciaal ook voor jezelf. Jij bent degeen die je het hardste nodig heeft. Roep je naam, roep in stilte je naam - die mens heeft geleden, ga ernaar toe en omhels haar, omhels hem.

De lezing waar dit fragment uit komt is op audiotape en op papier te bestellen bij Luisteren in Aandacht. *(Zie blz. 5)*

Leven in aandacht en heling
Zuster Annabel

In november heeft zuster Annabel de Nederlandse sangha bezocht. Zij heeft een lezing en een meditatieweekend gegeven met als thema 'Leven in aandacht en heling'. Hieronder volgt - vertaald en ingekort - een stuk uit haar lezing van 14 november.

Ziek zijn is misschien iets waartegen we eerst geneigd zijn te protesteren, maar later kunnen we er achter komen dat het ons iets moois leert. Bijvoorbeeld om meer compassie voor onszelf en anderen te hebben, en ons steeds meer te openen. En als we nooit ziek zijn realiseren we ons niet hoe kostbaar onze gezondheid is, en hoe wisselvallig en eindig het leven. Dus ziek zijn is niet iets om ons tegen te verzetten, we hebben het soms nodig.



Maar niemand wil de hele tijd ziek zijn, dus moeten we ook leren hoe we zelf onze gezondheid kunnen bevorderen, en ons zelf kunnen genezen. Nu zijn er innerlijke en uiterlijke dingen die genezing bevorderen. Genezing betekent dus dat we innerlijk werk verzetten, maar ook dat we hulp van buiten vragen. We kunnen bidden, of onze vrienden vragen voor ons te bidden, omdat we geloven dat er buiten ons een spirituele kracht is die ons kan helpen. Als we een bodhisattva aanroepen, of een heilige, of God, of Boeddha, dan richten we onze concentratie op die spirituele kracht, en dat kan ons helpen te genezen. Als we op een gegeven moment niet genoeg vertrouwen op onze eigen innerlijke spirituele kracht, kan het idee van een spirituele kracht buiten ons dus heel nuttig zijn. Maar op andere momenten zie je dat alles wat nodig is voor heling in jezelf te vinden is. In het boeddhisme spreken we dan van 'teruggaan naar het eiland in jezelf'. Soms is er in grote nood maar één echt toevluchtsoord, en dat ben jij.

Stel, je zit in een vliegtuig, en je hoort dat het op het punt staat neer te storten. Sommige mensen zullen dan bijvoorbeeld Avalokiteshvara aanroepen, de bodhisattva van het grote mededogen, of de maagd Maria. Maar als het kan is het prachtig om terug te gaan naar je adem en helemaal je ademhaling te zijn. Dan bestaat alleen die ademhaling, en kan je al het andere laten gaan.

Toen de Boeddha 80 jaar oud was werd hij erg ziek. Iedereen dacht dat hij zou sterven. Hij had een heel toegewijde verzorger, Ananda. Die was totaal ontdaan door de gedachte dat zijn meester zou sterven. Als hij even tijd had liep hij in het bos loopmeditatie te doen, maar het lukte hem niet om kalm te worden. Maar

de Boeddha gebruikte zijn vermogen tot concentratie om te genezen, want hij had zijn leerlingen nog niet alles geleerd wat hij hen wilde leren. Toen hij weer beter was zei hij: 'Ananda, vertel eens, hoe is het?' En Ananda vertelde eerlijk hoe bang hij was geweest: 'Ik leek wel een dronkaard, zo knikten mijn knieën.' 'Ananda', zei de Boeddha, 'dat is toch niet goed, je moet toch niet in mij, als sterfelijk mens, als uiterlijke vorm, je toevlucht zoeken! Hoe moet het dan als ik dood ben, en mijn lichaam verbrand wordt? Leer alsjeblieft om alleen toevlucht te zoeken op het eiland in jezelf.'

Ongeveer tweehonderd jaar later ontstond de stroming van het 'zuivere land boeddhisme'. Die leert dat niet iedereen in staat is altijd zo'n diepe concentratie te bereiken dat hij of zij inderdaad het eiland in zichzelf kan vinden. Daarom was er eens een bodhisattva, zo wordt verteld, die ontelbare levens aandacht en concentratie geoefend had. Hij legde een gelofte af dat iedereen die zijn naam aanriep onmiddellijk in het 'zuivere land' zou zijn, en grote vreugde zou kennen - alleen maar door zich op zijn naam te concentreren. Het is dus eerder de oefening van die bodhisattva die dat teweeg brengt dan hun eigen oefening. Dit lijkt misschien een beetje op wat het christendom leert, dat Jezus Christus gestorven is om ons van onze zonden te verlossen.

Als we in Plum Village horen dat iemand met wie we ons verbonden voelen in gevaar verkeert, reciteren we altijd de naam van Avalokiteshvara. We zeggen dus niet 'oh, die moet gewoon teruggaan naar het eiland in zich zelf', nee, we gebruiken alle concentratie die we beschikbaar hebben om die persoon te helpen via een spirituele kracht. En wat mijzelf betreft, het hangt ervan af. Soms ga ik in een moeilijke situatie alleen maar terug naar mijn adem, en soms roep ik een bodhisattva aan. Maar dan volg ik tegelijkertijd ook mijn adem.

Nu we vanavond over het leven in aandacht praten, wil ik het over deze beide wegen hebben. Want bij allebei gaat het om aandachtig zijn. Aandachtig zijn is niet alleen gewaar zijn wat ons lichaam doet. Het is ook ons bewust zijn van de helende kwaliteiten die besloten liggen in de beelden die wij maken van bijvoorbeeld een bodhisattva als Avalokiteshvara of de maagd Maria. Deze beelden komen voort uit onze geest. Zij zijn niet iets dat echt bestaat, buiten ons. De maker van die beelden, in schilderingen, beeldhouwwerk en dergelijke, heeft iets willen uitdrukken, kwaliteiten die zowel in ons als om ons heen bestaan. Een beeld van een boeddha of een heilige is een poging om bepaalde kwaliteiten weer te geven, kwaliteiten met een helende kracht.



Het gaat om kwaliteiten als liefdevolle vriendelijkheid, compassie, vreugde en gelijkmoedigheid: die vier elementen van ware liefde waar de Boeddha over sprak (de 'Four Immeasurable Minds'). Deze zijn essentieel voor genezing. We hebben andermans liefde en onze eigen liefde voor onszelf nodig om te genezen. Ook hebben we als we ziek zijn compassie nodig voor onszelf, anders forceren we onszelf alleen maar, zodat we nog zieker worden. Ook moeten we de zaadjes van vreugde water geven, omdat ziekte betekent dat er iets uit evenwicht is. Vaak is dat een onevenwichtigheid tussen stemmingen, zoals vreugde en verdriet. Het is dan belangrijk de zaadjes van vreugde om de alledaagse dingen water te geven. Tenslotte hebben we gelijkmoedigheid nodig. Dat betekent dat we los kunnen laten. We kunnen zeggen: 'goed, mijn lichaam moet blijkbaar door een fase van ziek zijn heen gaan. Dat laat ik dus gebeuren. Als ik weer beter word ben ik blij, maar zo niet, dan laat ik los. Ik ga niet vechten, want dat maakt het alleen maar moeilijker.' Dit vermogen om los te laten is erg belangrijk voor genezing.

Deze kwaliteiten van liefdevolle vriendelijkheid, compassie, vreugde en gelijkmoedigheid kunnen uitgedrukt worden in een menselijke vorm, zoals een icoon, of een boeddhabeeld, of een schilderij van een bodhisattva. Als je zulke afbeeldingen bekijkt, dan zijn die kwaliteiten niet langer iets buiten je, maar iets in je eigen hart. Daarom kunnen we ze buiten ons herkennen, omdat ze in ons bestaan: wij zijn het zelf. Dat is ook de reden voor bidden, of voor het reciteren van de namen van de bodhisattva's voor mensen die ziek zijn.



Nu wil ik nog wat verder praten over het ontwikkelen van ons vermogen terug te gaan naar dat eiland in onszelf. Er is een soetra, geheten 'De Vier Velden van Aandacht' ('The Four Establishments of Mindfulness'). Mijn leraar, Thay in Plum Village, heeft een commentaar geschreven op die soetra. Hij heeft dat commentaar 'transformatie en heling' genoemd, omdat hij gezien heeft dat het oefenen van aandachtig leven helend werkt. De basis is steeds om bij onze ademhaling te zijn. Want de ademhaling is er altijd, en kan ons altijd helpen werkelijk hier en nu te zijn.

Als we de soetra lezen horen we eerst over 'mediteren op het lichaam in het lichaam', of 'het lichaam waarnemen in het lichaam'. Dat is prachtig uitgedrukt, want het zegt dat er niet iets buiten het lichaam is dat het lichaam waarneemt. Degene die mediteert en het lichaam worden één. Het is niet zo dat ik hier lijk te zijn en het lichaam daar. Misschien is dat in het begin een beetje zo, maar geleidelijk worden ik en het lichaam één. Dat is wat bedoeld wordt met 'het gewaarzijn van het lichaam in het lichaam'.

De Boeddha stelt voor dat we onze aandacht langs de verschillende delen van ons lichaam laten gaan. We beginnen met

ons hoofdhaar, dan het haar op andere delen van ons lichaam, onze tanden, nagels, enzovoort, alle dingen aan de buitenkant van ons lichaam die we kunnen zien. Dan gaan we naar binnen, en zijn ons bewust van onze pezen en spieren, onze botten, het merg in onze botten, en dergelijke. Vervolgens zijn we ons bewust van organen als het hart, de longen, de nieren en de lever. Tenslotte gaan we naar dingen als onze maaginhoud, bloed, slijm, zweet, speeksel en uitwerpselen. Als we ons bewust zijn van al die dingen waar ons lichaam uit bestaat werkt dat helend. Want de energie van concentratie en liefde - dat is belangrijk, dat we vol liefde zijn voor al die lichaamsdelen - heeft op de één of andere manier een transformerende werking, al kunnen we dat wetenschappelijk niet verklaren.

Het is dus niet de bedoeling dat we ons lichaam proberen te dwingen liever zus te zijn dan zo. Nee, we willen het precies zien zoals het is. Dat betekent ook dat we bereid zijn het door bepaalde fasen heen te laten gaan. T.S. Eliot heeft eens gezegd 'we moeten soms ziek worden voordat we beter kunnen worden.' Dus nemen wij zulke fasen waar zonder ons er tegen te verzetten. We her- en erkennen de toestand waarin de verschillende delen van ons lichaam zich bevinden. Als we dan zien dat een deel van ons lichaam niet erg gezond is, verandert dat de manier waarop we ons ertoe verhouden. We gaan het met meer liefde en respect behandelen, juist omdat we in onze meditatie gezien hebben dat het lijdt. Daarom is deze meditatie een noodzakelijk deel van genezing. Doe het met een ontspannen geest, zittend, of, als je dat liever doet, liggend.

Je kan naar de boekwinkel gaan en een anatomieboek kopen. Dat is misschien wel interessant. Maar op je eigen lichaam mediteren, precies zoals het is, en daarbij de diepere lagen van je bewustzijn laten spreken, is veel interessanter. Je krijgt oog voor de prachtige dingen die anatomieboeken je niet kunnen vertellen, en die misschien wel niet in woorden zijn uit te drukken. Je gaat zien hoe alle delen van het lichaam met elkaar verbonden zijn en samenwerken, en dan wordt het lichaam iets werkelijk wonderbaarlijks. Zie je lichaam alsjeblieft niet als een instrument. Het is veel meer dan een instrument, het is een wonderbaarlijke, prachtige manifestatie van wat werkelijk is. Daarom doen we deze meditatie.

Sommige mensen doen het op een verkeerde manier: 'oh, mijn maaginhoud is niet echt je dat, en mijn urine is vies'. Zij concluderen dat het lichaam iets onzuivers is, iets dat hen stoort bij hun meditatie, en gaan verlangen naar een leven zonder lichaam. De goede weg, de weg van het midden, is de werkelijkheid van het lichaam leren zien, een prachtige manifestatie van de werkelijkheid, zonder eraan te hechten, en zonder er een afkeer van te hebben.

Zuster Annabel heeft in de tweede helft van deze lezing, en in haar lezingen van 15 en 16 november, de rest van de soetra 'De Vier Velden van Aandacht' besproken. De bandjes zijn desgewenst te bestellen (zie blz. 5). Zie verder ook Thich Nhat Hanh's commentaar op de soetra in 'Transformation and Healing. Sutra on the Four Establishments of Mindfulness', Parallax Press.

De oefening van het leven in aandacht rond de maaltijd

Thich Nhat Hanh geeft ons voor allerlei terreinen van het dagelijks leven instrumenten die ons helpen ons vermogen in aandacht te leven te versterken. Een belangrijk terrein is dat van onze consumptie. Eén van de instrumenten die Thay ons aanreikt is dat van de aandachtsoefeningen (voorheen: richtlijnen, Engels 'precepts'). Zowel van de vijf als van de veertien aandachtsoefeningen is er één gewijd aan consumptie (zie Klankschaal 4 en 5). Duidelijk wordt dan dat we volgens Thay bij consumptie niet alleen moeten denken aan eten en drinken, maar ook aan de consumptie van niet-materiële zaken zoals televisieprogramma's, lectuur en gesprekken.

Hieruit blijkt al hoe breed het onderwerp consumptie is. Alleen al als we ons beperken tot het terrein van eten en drinken zitten er allerlei kanten aan: boodschappen doen in onze uitpuilende supermarkten, de relatie tussen onze eetpatronen en de milieu- en de armoedeproblematiek, kinderen opvoeden temidden van een niet al te gezonde eetcultuur, vasten, dieet houden, enzovoort.

In dit stuk willen wij ons beperken en de aandacht richten op de oefening van het leven in aandacht rond het gebruik van de maaltijd.

De maaltijd in Plum Village

In Plum Village gaan de maaltijden als volgt: er wordt buiten een bel geluid ('uitgenodigd' heet dat in Plum Village) die vertelt dat het eten klaar is. Ook geeft deze bel aan dat er vanaf dat moment in



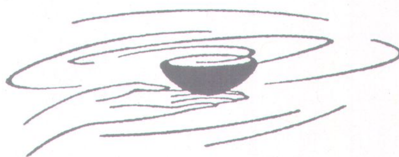
de eetzaal stilte heerst. Iedereen schept zijn bord op, zoekt een plekje aan tafel, maar wacht nog met eten omdat er gezamenlijk begonnen wordt. Als iedereen zit wordt de bel drie keer uitgenodigd: een teken dat vanaf dat moment er niet alleen niet meer gepraat, maar ook niet meer gelopen wordt. Iedereen buigt voor het eten met de handpalmen tegen elkaar en begint. Na ongeveer een kwartier of twintig minuten wordt de bel opnieuw uitgenodigd, nu twee maal: het stille gedeelte van de maaltijd is voorbij. Je kan opstaan om een tweede keer op te scheppen of de eetzaal te verlaten, en je kan als je wilt een gesprekje aanknopen met je buurman of buurvrouw (behalve tijdens sommige retraites waarin de stilteperiodes langer duren). Tenslotte wast iedereen zijn of haar eigen bord en bestek af - in stilte.

Zo ziet het er uit. Natuurlijk gaat het niet om de uiterlijke stilte. We beoefenen stilte omdat stilte ons helpt hier en nu aanwezig te zijn. Alleen als we hier en nu aanwezig zijn kunnen we ons openstellen voor het inzicht waar eten volgens Thay bij uitstek toe uitnodigt: dat alles onlosmakelijk onderling verbonden is - inclusief wijzelf. Samen in aandacht eten versterkt nog dit besef van niet 'los', niet alleen te zijn. Om ons te helpen dit werkelijk tot ons door te laten dringen geeft Thay ons nog een aantal hulpmiddelen.

De contemplaties

In de eerste plaats zijn daar de vijf contemplaties, die in Plum Village één maal per dag voor de maaltijd uitgesproken worden. Dat gaat zo: de belmeester (degene die de bel 'doet') nodigt de bel één keer uit en zegt dan:

De Boeddha nodigt ons uit
in aandacht te eten,
en ons bewust te zijn van het voedsel
en de gemeenschap om ons heen.
Ook vraagt hij
om ons niet te laten afleiden
door 'zomaar' denken en praten.
Broeders en zusters,
luister naar de bel,
en sta dan stil bij de vijf contemplaties.



De belmeester nodigt te bel opnieuw uit, en iemand anders zegt dan de contemplaties:

Dit voedsel is een geschenk
van het hele universum,
de hemel, de aarde en hard werken.

Laten we zo leven
dat we waard zijn het te ontvangen.

Laten we
onze onzorgvuldige gewoontes
achter ons laten,
en vooral leren niet te veel te eten.

Laten we
alleen dat voedsel tot ons nemen
dat ons werkelijk voedt
en zorgt dat we niet ziek worden.

Wij nemen dit voedsel aan
om de weg van liefde en begrip
te kunnen gaan.



Gatha's

Een belangrijk onderdeel van de oefening van aandachtig leven zijn voor Thay het gebruik van gatha's: korte spreuken of gedichtjes die horen bij bepaalde situaties uit het dagelijks leven, en die ons helpen deze situaties met aandacht te beleven. Ook voor het hele proces van opscheppen, eten en afwassen bestaat een serie gatha's, die iedereen voor zichzelf kan zeggen.

De eerste zes van de volgende gatha's staan op blz. 48 e.v. van Thich Nhat Hanh's boek *Present Moment Wonderful Moment. Mindfulness Verses for Daily Living*, Parallax Press. Ook de commentaartjes bij de gatha's zijn, ingekort en bewerkt, afkomstig uit dit boekje.

Mijn bord is nu nog leeg.
Gauw zal er heerlijk eten op liggen.

Laten we ons bij het zeggen van deze woorden realiseren dat het niet vanzelfsprekend is om te eten te hebben. Het lege bord van velen op aarde zal leeg blijven.

Ik zie duidelijk
dat in dit voedsel
het hele universum aanwezig is
en mij ondersteunt.

Dit is het moment om er bewust bij stil te staan dat alle leven onderling verbonden en van elkaar afhankelijk is.

In dit bord heerlijk ruikend eten
dat mij het water in de mond doet lopen,
is ook veel lijden aanwezig.

Deze gatha helpt ons te beseffen dat de mensen die het voedsel geproduceerd hebben wellicht geleden hebben vanwege onrechtvaardige arbeidsverhoudingen en handelsstructuren.

Bij het eerste hapje
beloof ik vreugde te brengen.
Bij het tweede
beloof ik andermans lijden te verlichten.
Bij het derde
beloof ik andermans vreugde
als mijn vreugde te beleven.
Bij het vierde
beloof ik te leren loslaten
en gelijkmoedig te zijn.

Deze gatha herinnert ons aan de vier elementen van ware liefde (de 'Four Immeasurables Minds'): liefdevolle vriendelijkheid, compassie, vreugde en gelijkmoedigheid.

Mijn bord is nu leeg,
en mijn honger gestild.
Ik neem mij voor
dat mijn leven ten goede zal komen
aan alle andere levende wezens.

Deze gatha voedt onze dankbaarheid.



Afwassen is
als het in bad doen
van de baby-boeddha.
Het wereldse is het heilige.
Alledaags denken is boeddha-denken.

Afwassen is even belangrijk als mediteren. Als we de dagelijkse dingen met volle aandacht doen worden ze geheiligd.

De laatste twee gatha's komen (zonder commentaar) uit een ander boek van Thay: *Stepping into Freedom*, Parallax Press 1997, blz. 10 en 11.

Ik kijk naar mijn bord,
en besef hoe gelukkig ik ben
dat ik genoeg te eten heb
om het pad van aandacht en liefde
te kunnen vervolgen.

Overal op aarde
zijn levende wezens aan het vechten
om te overleven.
Ik wil mij diepgaand wijden
aan het leven in aandacht,
zodat iedereen
genoeg te eten zal hebben.

Thich Nhat Hanh nodigt iedereen uit z'n eigen gatha's te maken: kies voor allerlei situaties die woorden die jou helpen aandachtig te zijn. Zo kan je gatha's maken voor al die momenten dat je met eten bezig bent, maar waar nog geen gatha's voor bestaan, zoals boodschappen doen en koken. Als je blij bent met een gatha die je gemaakt hebt, stuur hem dan naar de Klankschaal.

'Alles is eender en alles is anders'

Retraite met

zuster Jina en eerw. Hakuun Barnhard

De Tiltenberg

woensdag 15 april tot zondag 19 april

Thema: De dharma-praktijk van vrouwelijke beoefenaars; het samenwerken van vrouwen als dharma-deur. (N.B. Mannen zijn ook welkom.)
Programma: o.a. zitmeditatie, geleide meditatie, loopmeditatie, dharmalezingen. Er is ruime gelegenheid om vragen te stellen.
Plaats: De Tiltenberg, Zilkerduinweg 375, Vogelenzang.
Tijd: woensdag 15 april 19.30 tot zondag 19 april 16.00 uur.
Kosten: programmakosten f 24; reiskosten leraressen f 66; verblijfskosten f 260.
Info en opgave: De Tiltenberg, 0525 - 51 70 44.



'Ademhaling en het leven in aandacht'

Retraite met zuster Jina

woensdag 29 april tot zondag 3 mei

Programma: o.a. zitmeditatie, loopmeditatie (binnen en buiten), theemeditatie, dharmalezingen en dharmadiscussie.
Plaats: Centrum Heel en Al, Schoorl.
Tijd: woensdag 29 april 18.00 tot zondag 3 mei 18.00 uur.
Kosten: f 375 of f 450 (naar draagkracht).
Opgave: door overmaking van het bovengenoemde bedrag op giro 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht in Amsterdam, o.v.v. Retraite zuster Jina. Graag tevens je naam en adres opsturen aan Kees Knook, Kikkertstraat 41, 1795 AB De Cocksdorp, Texel.
Info: Kees Knook, 0222 - 31 65 21.

Activiteiten in Nederland

Wandelmeditatie-dagen
5 april, 17 mei, 21 juni, 30 augustus en 11 oktober

Regelmatig is er een wandelmeditatie-dag in de Kennemerduinen. Op de heenweg lopen we in stilte en, gedurende een gedeelte van de wandeling, in loopmeditatietempo. Graag zelf een (vegetarisch) lunchpakket meenemen. Uiteraard maken we een voorbehoud i.v.m. het weer. Bel op de ochtend van de wandeling tussen 7.30 en 8.30 uur één van de hieronder vermelde contactpersonen.
Vertrek steeds vanaf station Overveen om 10.30 uur.
Info: Chantal van den Bogaert, 020 - 664 76 28 en Sietske Roegholt, 020 - 691 04 80.



Heerewaarden. Retraites
23 tot 26 april, 11 tot 14 juli en 24 tot 27 september

De Stichting Vuurvlinder organiseert retraites voor mensen met HIV en met AIDS, hun naasten, werkers in de gezondheidszorg en andere geïnteresseerden. Het programma bestaat uit zit- en loopmeditatie, eten in stilte en lichaamsoefeningen. Dit alles in het kader van het leren omgaan met ziekte en stress en het maken van keuzes.
Tijd: aanvang donderdag met avondeten, einde zondag met lunch.
Kosten: indicatie tussen f 250 en f 500 (naar draagkracht).
Info: Rochelle Griffin, 0487 - 57 33 15 en Anneke Brinkerink, 0226 - 45 24 99.

Activiteiten in Nederland

Amsterdam
Vroege ochtendmeditaties en ochtenden van aandacht

Zit- en loopmeditatie: iedere ochtend van 7.30 tot 8.30 uur, toegang gratis.
Ochtenden van aandacht: iedere eerste zondag van de maand van 10.00 tot 13.00 uur. Op het programma staan zit- en loopmeditatie, dharmalezing, soetra's reciteren, de vijf aandachtsoefeningen en de Aarde Aanraken.
Kosten: f 10.
Info: De Stenen Brug (Pauline Asthita Vegting), 020 - 673 51 98.

Hurwenen (bij Zaltbommel). Meditatieve jaargroep

Deze jaarcursus bestaat uit acht zondagen o.l.v. Jan en Riekje Boswijk en wordt gegeven in hun centrum, Centrum Boswijk.
In het programma is een duidelijke inspiratie van Thich Nhat Hanh herkenbaar, maar er wordt ook gebruik gemaakt van teksten van andere oosterse en westerse meditatieleraren en mystici. Op het programma staan meditaties, oefeningen, lezingen en uitwisseling.
Kosten: afhankelijk van inkomen f 575 of f 720.
Info: Centrum Boswijk, 0418 - 66 25 82, of 0418 - 56 16 60.

Meditatiegroepen in de traditie van Thich Nhat Hanh

Op verschillende plaatsen in Nederland vinden regelmatig meditatie-bijeenkomsten plaats waar samen wordt geoefend wat Thich Nhat Hanh leert. Ervaring is niet nodig. Wel graag altijd van te voren aanmelden.

Alkmaar: Dagen van aandacht, één zondag in de maand van 9.45 - 14.00 uur, met o.a. meditatie, wandelen, uitwisseling en soms een video met een lezing van Thich Nhat Hanh.
Info: Gertje Hutschemaekers, 072 - 561 62 89,
en Elizabeth van Veen, 072 - 540 17 07.

Amsterdam: Elke vrijdagavond een bijeenkomst met meditatie, video met lezing van Thich Nhat Hanh, een maaltijd en uitwisseling, van 18.00 - 22.00 uur. We besteden regelmatig aandacht aan de vijf aandachtsoefeningen.
Info: Nelke van Heest, 020 - 616 66 25.

Activiteiten in Nederland

Haarlem:

Iedere 14 dagen, op wisselende avonden van 20.00 - 22.15 uur, een bijeenkomst met zit- en loopmeditatie, een stukje tekst of tape van Thich Nhat Hanh, en uitwisseling.
Info: Gerard Eggerding, 023 - 526 06 57,
en Elly de Jong, 023 - 526 17 41.

Leidschendam:

Iedere donderdagavond, 20.00 - 22.30 uur, een bijeenkomst met ontspanning, zit- en loopmeditatie, het lezen van teksten en uitwisseling.
Info: Maaike van den Brink, 070 - 327 07 18.

Nederhorst den Berg:

In de Vietnamees-boeddhistische tempel in Nederhorst den Berg (tussen Hilversum en Weesp) wordt op elke derde zondag van de maand, van 10.00 - 17.00 uur, een dag van aandacht in de traditie van Thich Nhat Hanh georganiseerd.
Info: Thich Trong Tri, 0294 - 25 43 93.

Nijmegen:

* Meditatiedagen, van 13.30 - 16.30 uur. Data: 21 maart, 18 april, 23 mei, 20 juni, 18 juli, 22 aug., 19 sept., 17 okt., 21 nov. en 19 dec. Op 20 juni, 19 sept. en 19 dec. is er ook een ochtendprogramma, vanaf 10.00 uur.
Info: Noud de Haas, 024 - 344 49 53,
en Tom Westerman, 024 - 322 19 76.
* Gezamenlijke maaltijden in aandacht en stilte.
Info: Tom Westerman, 024 - 322 19 76.

Radewijk:
(Gem. Hardenberg)

* Iedere dinsdagavond meditatiebijeenkomst van 20.00 - 21.30 uur.
* Stiltedagen. Data: iedere tweede dinsdag van de maand van 10.00 tot 16.00 uur.
Info: Miep Tromp van Bergen, 0523 - 21 65 50.



Activiteiten in Nederland

Rotterdam:
Iedere veertien dagen op zondagavond van 19.00 - 22.00 uur een bijeenkomst met lezing van Thich Nhat Hanh (audio of video), zit- en loopmeditatie en uitwisseling.
Info: Alex Westra, 010 - 476 52 15,
en Marijke Köhler, 010 - 465 77 95.

Schiedam:
* Twee meditatiegroepen eens in de 2 weken: één op dinsdagavond van 20.00 - 22.00 uur, en één op woensdagochtend van 10.00 - 12.00 uur.
* Twee meditatiegroepen eens in de maand: één op maandagochtend en één op maandagavond.
* Video met Thich Nhat Hanh op 17 maart.
* 'Aandachtige dag', op 6 juni, van 10.30 - 16.00 uur.

Info: Magda Heesen-Van den Hemel, 010 - 426 59 73.

Utrecht:
Elke dinsdagavond een bijeenkomst met meditatie en uitwisseling, van 19.30 - 21.30 uur.
Info: Maria van Raalten, 030 - 289 83 29,
en Jopie Floor, 030 - 271 55 61.

Winschoten:
* Meditatiebijeenkomsten op zaterdagen, 9.00 - 10.00 uur.
* Eén week per drie maanden iedere avond meditatie, 20.00 - 21.00 uur.
* Eén maal per drie maanden een hele dag met o.a. meditatie en uitwisseling.

Info: Hannah Althuizen, 0597 - 64 51 08.

Zoetermeer:
Elke veertien dagen op woensdagavond van 20.00 - 22.00 uur een bijeenkomst met zit- en loopmeditatie en uitwisseling n.a.v. een tekst van Thich Nhat Hanh.
Info: Ruud Bruggeman, 079 - 362 04 27.

Initiatieven om in andere plaatsen bij elkaar te komen.

Als er in jouw omgeving geen activiteiten plaatsvinden en je heb er behoefte aan om met anderen te mediteren en dergelijke, kun je een oproep in de Klankschaal plaatsen.

Activiteiten in België

Kinder-sanghadag
18 april

Zie voor een sfeertekening van een kinder-sanghadag in Vlaanderen blz. 30.
Info: Martine en Karel de Geest, 02 - 360 13 37, Jan en Hilde Verheyen, 014 - 22 35 87, en Filip en Kiki Coppieters, 03 - 354 08 92.



Plaatselijke groepen in België

In het Vlaamse landsgedeelte bieden plaatselijke groepen dagen van bewuste aandacht en meditatiebijeenkomsten in de traditie van Thich Nhat Hanh. S.v.p. van te voren aanmelden.

Antwerpen:

Meditatiebijeenkomst op dinsdagavond of donderdagavond van 19.30 - 21.30 uur. Op het programma staan het reciteren van de 5 of 14 aandachtsoefeningen, zit-en loopmeditatie, lezen van teksten en uitwisseling.
Data: 10 en 26 maart, 23 april, 5 en 14 mei, 2 en 18 juni.
Adres: Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen.
Info: Odette Bauweleers, 03 - 257 25 98.

Rijmenam:

* Dag van bewuste aandacht, gewoonlijk op de eerste zondag van de maand van 10.30 tot 16.00 uur.
Data: 1 maart, 5 april, 10 mei, 7 juni en 5 juli.
* Meditatiebijeenkomst op een zaterdagvoormiddag, van 10.00 - 12.00 uur. We zitten, we lopen, en we spreken samen.
Data: 14 maart, 26 april, 16 mei en 20 juni.
Adres: Jachthoornlaan 21, 2820 Rijmenam.
Info (ook voor data): Karuna Namenwirth, 015 - 51 15 75.

Activiteiten in België

Olen:

Meditatieavond op donderdag van 19.30 tot 21.30 uur.
Data: af te spreken.
Adres: Oevelseweg 47, 2250 Olen.
Info: Jan en Hilde Verheyen, 014 - 22 35 87.

Lembeek:

* Meditatiebijeenkomst iedere maandagavond van 20.00 tot 21.30 uur.
* Hyacintenwandeling in Halle-bos op zaterdag 2 mei.

Adres: Trompstraat 40, 1502 Lembeek.
Info: Martine en Karel de Geest, 02 - 361 13 37.

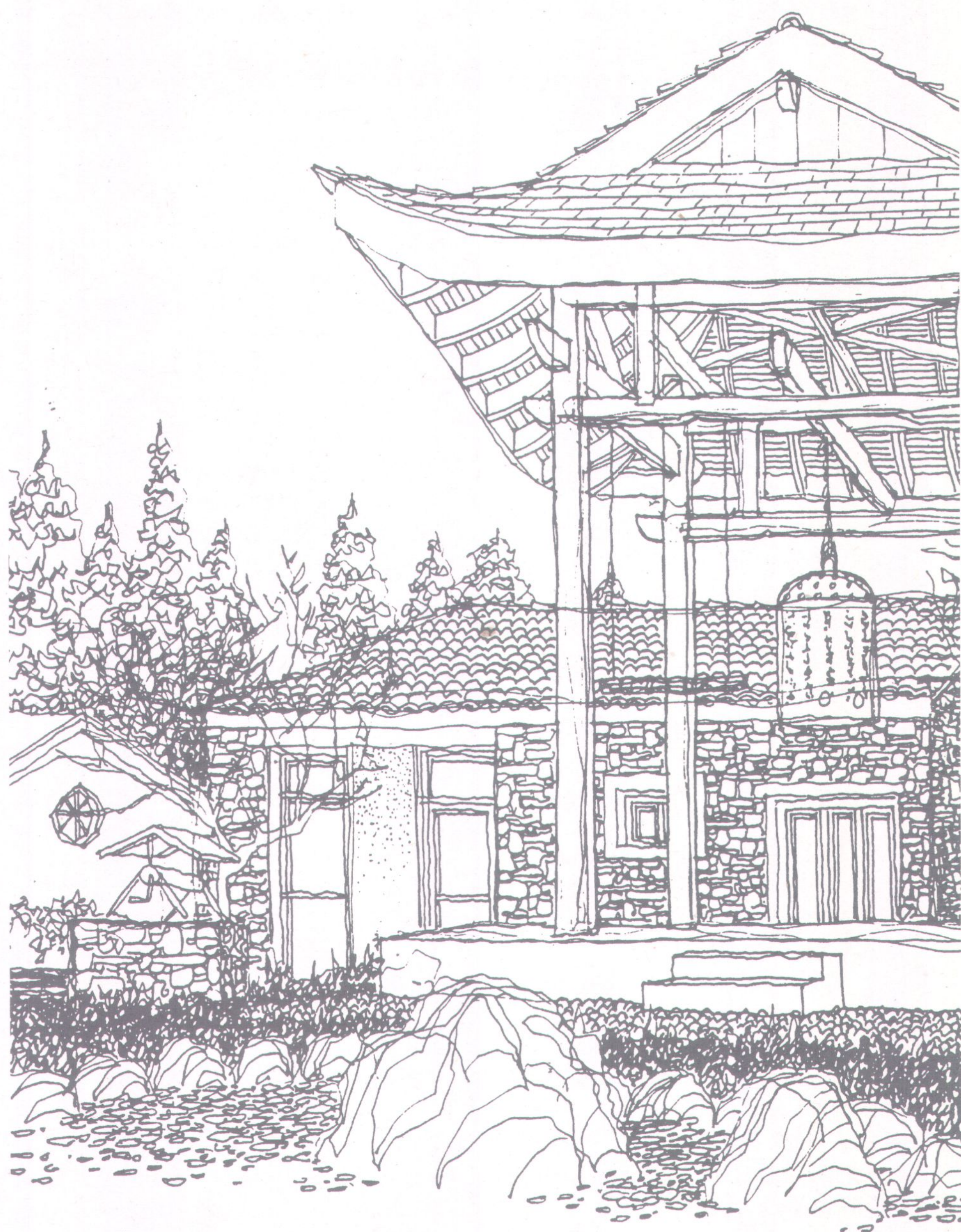


Activiteiten in Duitsland

Ongeveer 150 km. ten zuiden van Maastricht, in de Eifel, ligt het meditatiecentrum Zenklausen. Dit staat onder begeleiding van Judith Bossert, een Nederlandse dharmalerares is de traditie van Thich Nhat Hanh, en Adelheid Meutes-Wilsing. Hier kan iedereen terecht voor een privé-retraite. Ook worden er weekenden en langere sesshins aangeboden (sesshin: intensieve beoefening van zit- en loopmeditatie).
Weekenden: ieder eerste weekend van de maand, vanaf vr. 18.30 uur tot zo. 14.00 uur.
Sesshins: 15 tot 23 mei, 7 tot 15 augustus, 9 tot 17 oktober.
Info: tel. 00 - 49 - 6559 467; fax 00 - 49 - 6559 1342.

Thich Nhat Hanh in Vermont, USA

De intensieve drieweekse retraite die tot nu toe eens en de twee jaar in Plum Village werd gehouden, vindt dit jaar plaats in de Verenigde Staten, onder de titel 'The Path of Emancipation'. Thich Nhat Hanh zal spreken over de Anapanasati Sutta en de Satipatthana Sutta (de soetra's 'Ademen in Vol Bewustzijn' en 'De Vier Velden van Aandacht').
Data: 23 mei tot 12 juni. *Prijs:* vanaf USD 1585.
Info: Omega Institute, 00 - 1 - 800 944 1001.



Klokkentoren in Lower Hamlet

Plum Village programma overzicht

Een verblijf in Plum Village



Er worden regelmatig retraites gehouden in Plum Village, waaronder de jaarlijkse winterretraite (van 15 november tot 15 februari) en de jaarlijkse zomerretraite (van 15 juli tot 15 augustus). Ook buiten deze periodes kan Plum Village bezocht worden. De minimale verblijfsduur is een week. De kosten bedragen ongeveer f 450 per week. Thich Nhat Hanh is buiten retraite-tijd niet altijd aanwezig. Als hij er is, geeft hij in de regel twee maal per week een lezing. Als hij afwezig is worden de lezingen verzorgd door residentiële dharmaleraren. Zowel in als buiten retraite-tijd deelt men het dagelijks leven met de vaste bewoners van Plum Village. Op die manier komt men in aanraking met de belangrijkste hulpmiddelen bij de oefenening van het leven in aandacht die Thich Nhat Hanh ons aanreikt. Belangrijk om te weten is tenslotte, dat Plum Village alleen tijdens de zomerretraite erop is ingesteld om gezinnen met kinderen te ontvangen.

Het dagprogramma in Plum Village ziet er in de regel als volgt uit. Van bezoekers wordt verwacht dat zij aan het programma deelnemen.

6.00: opstaan
6.30: zitmeditatie
8.30: ontbijt in stilte
9.00: werkmeditatie/lezing Thich Nhat Hanh of anderen
12.00: loopmeditatie buiten
13.00: lunch
14.00: rusttijd
16.00: gespreksgroepen/theemeditatie/ andere activiteiten.
18.30: avondeten
21.00: zitmeditatie/andere activiteiten
22.00: bedtijd. Stilte tot na het ontbijt de volgende dag.

Opgave altijd door middel van een inschrijfformulier. Dit kan aangevraagd worden bij

Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

of bij Plum Village zelf (zie voor de telefoonnummers en adressen hieronder), of bij

Margriet Versteeg
tel. 0575 - 53 08 43

Zij kan U ook meer vertellen over een verblijf in Plum Village.

De zomerretraite

De jaarlijkse zomerretraite is van 15 juli tot 15 augustus. Het accent ligt op aandachtig leren zijn in het dagelijks leven. Ook kinderen zijn bij deze retraite van harte welkom. De kinderen doen aan een aantal programmaonderdelen mee. Daarnaast

Plum Village programma overzicht

is er voor kinderen vanaf zes jaar gedurende een aantal uren per dag een kinderprogramma. (N.B. Jongere kinderen kunnen niet deelnemen aan het kinderprogramma. Wel kunnen ouders onderling een oppasdienst regelen.) Tijdens de zomerretraite zijn er verschillende festiviteiten: het 'moon-festival', het 'rose-festival', het 'ancesters-festival' en het 'Thanksgiving-festival'. De binnen-accommodatie in Plum Village is beperkt. Er is echter gelegenheid te over om te kamperen.

Vijf Hamlets

Plum Village groeit, en dat betekent dat er in de loop van de laatste jaren een aantal lokaties is bijgekocht. We hebben, als vanouds, de Upper Hamlet en de Lower Hamlet. Daarnaast is er de West Hamlet, de Middle Hamlet en de New Hamlet.

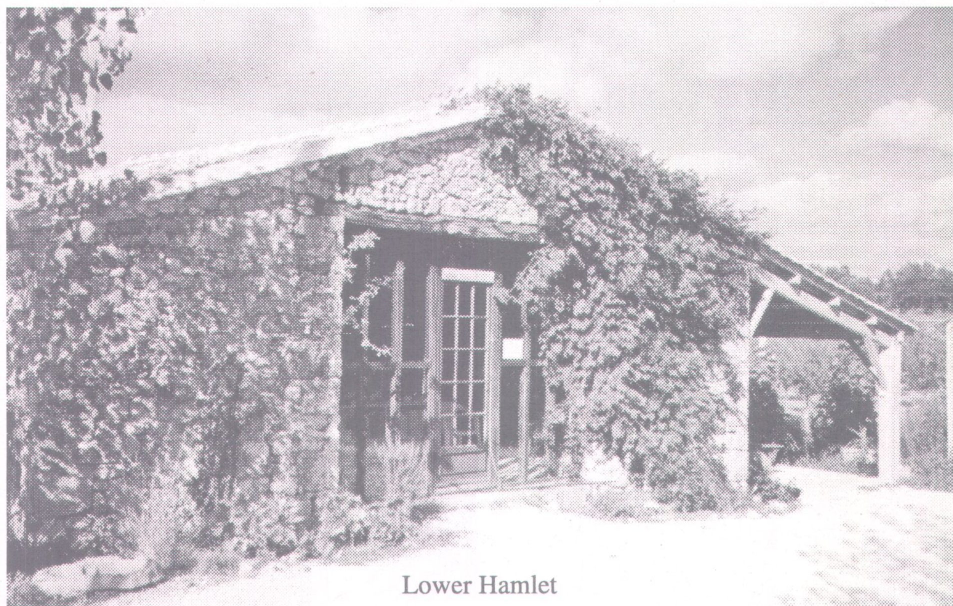
Adressen, telefoon- en faxnummers

De belangrijkste adressen, telefoon- en faxnummers zijn:

Plum Village, Lower Hamlet
Meyrac, Loubès-Bernac
47120 Duras, Frankrijk
tel. 00 - 33 - 553 947 540
fax 00 - 33 - 553 947 590

Plum Village, Upper Hamlet
Le Pey, Thenac
24240 Sigoules, Frankrijk
tel. en fax 00 - 33 - 553 584 858

Plum Village, New Hamlet
13 Martineau
33580 Dieulivol, Frankrijk
tel. 00 - 33 - 556 616 688
fax 00 - 33 - 556 616 151



Lower Hamlet

Oproepjes

Woningruil

Wie heeft er interesse om in vakanties of weekenden af te toe met ons (twee volwassenen) van woning te ruilen? Wij bieden een comfortabel klein landhuis aan met twee tweepersoons slaapkamers, moestuin, grote vijvers en wilde bloemenweiden, in de buurt van Winterswijk. Er is stilte en totale privacy. Wij zoeken een rustig huis met meditatieve sfeer. Liever geen rokers en geen honden!

Daphne Aafjes, 0543 - 46 15 60.

Amsterdam, meditatiegroep

In Klankschaal nummer 4 heb ik een oproepje gezet waarin ik aankondigde dat ik op woensdagochtenden tussen 8.30 en 9.30 mijn huis wilde openstellen voor meditatie. Dat is nu anderhalf jaar geleden, en sindsdien zijn er steeds mensen geweest die daarvan gebruik hebben gemaakt! We zitten altijd minimaal met zijn tweeën, heel inspirerend. Iedereen is welkom. De eerste keer graag een telefoontje.

Marije Mol, Zocherstraat 69-1, Amsterdam, 020 - 683 53 00.

Kindermeditaties

'Natuurlijk Opvoeden' nodigt ouders met kinderen vanaf zeven jaar uit om mee te doen met het meditatieuur op zaterdagen. Ook heeft deze organisatie een boekje uitgegeven, *Kindermeditaties voor jong en oud* met ongeveer honderd ideeën voor meditaties met en voor kinderen.

Michiel Slegten, Van der Laenstraat 121, 8012 TB Zwolle, 038 - 421 80 82.

'Centrum voor Leven in Aandacht' in Hoorn

In de vorige editie van de Klankschaal heb ik een oproep gedaan om tot sanghabijeenkomsten te komen. Een aantal mensen hebben hierop gereageerd, maar om een aantal redenen is de sangha nog niet echt van de grond gekomen.

Dit is een herhaalde uitnodiging aan mensen in Hoorn en omgeving die in aandacht willen leven ('Mindfull en Aware'). Een klein groepje wil meedoen in de organisatie, dus het begin is er. We stellen ons voor om vrijdag 13 maart a.s. te beginnen: aanvang 19.00 tot 22.00 uur.

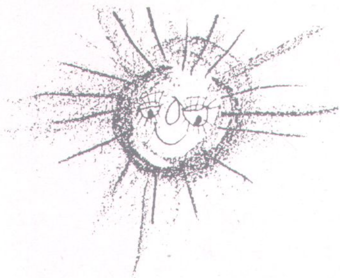
Voorlopig worden de bijeenkomsten elke vrijdag gehouden tot eind juni. De kosten bedragen f10 p.p., en er is een schaal voor giften voor de hulpprojecten in Vietnam.

Carrie de Jong, 0229 - 21 44 41 of 21 28 21.

Leersum huis beschikbaar voor retraite/meditatie

Wil je even 'eruit zijn'? Samen mediteren, wandelen en eten? Of wil je juist even alleen zijn? Dat kan allemaal in mijn huis in Leersum, gelegen aan de rand van de bossen van de Utrechtse Heuvelrug. Ik voel me hier zeer bevoorrecht, en wil dit voorrecht graag met anderen delen. Ik heb het gevoel dat ik op deze wijze een klein steentje kan bijdragen aan de liefde van God. Er is een tuin bij waarin ik biologische groente verbouw. De kosten voor vol pension: f 25 per persoon per dag. Mijn huis is goed te bereiken, zowel met het openbaar vervoer als met de auto.

Truus Kemper, Halfeiken 19, 3956 VT Leersum, 0343 - 45 63 41.



Meerijden naar Plum

Ik ga voor langere tijd naar Plum Village, maar moet in april even terugkomen. Het gaat om de week van 22 april. Is er iemand met wie ik dan mee kan rijden? Verder zoekt mijn vriend, die in mei of juni een week wil komen, iemand om mee samen te rijden. Je kunt bellen naar 024 - 397 47 82, Jos v.d. Heuvel.

Als ik terug ben zal ik proberen een wat georganiseerder carpool-systeem op te zetten; jullie horen van me!

Ellen Deimann, 024 - 360 16 23.

Brummen gastenverblijf beschikbaar voor rust/meditatie

Wie op adem wil komen in de natuur kan terecht in Brummen (vlakbij Zutphen). Ik heb een gastenverblijf aan de rand van het bos, waar ik tegen een geringe vergoeding graag mensen wil ontvangen die in aandacht willen leven en eventueel belangstelling hebben om samen te mediteren.

Annet Michels, 0575 - 56 40 59.

Nederlands-Vlaams sangha-weekend

Op 7 en 8 maart a.s. wordt er, op initiatief van Margriet Versteeg, een weekend-retraite gehouden voor mensen die zich verbonden voelen met Thich Nhat Hanh en al enige tijd bezig zijn met de oefening van het leven in aandacht, zoals hij die leert. De bedoeling is elkaar beter te leren kennen en te ontdekken hoe we een sterke sangha kunnen worden.

Er is langs verschillende kanalen bekendheid gegeven aan het weekend, onder andere via de plaatselijke groepen.

Het weekend is vol, er is zelfs een kleine wachtlijst. Als je niets van het weekend vernomen hebt, hoewel je voor je eigen gevoel wel tot de doelgroep behoort, en als je een volgende keer graag van de partij zou willen zijn, laat dat dan weten aan Margriet, 0575 - 53 08 43 of b.g.g. 0575 - 52 67 22.

Rectificatie

In de vorige Klankschaal stond een stuk van de Alkmaarse sanghagroep over het maken van gatha's. Eén van de gatha's die daar in stonden is verkeerd afgedrukt. Onze excuses! Hier volgt de gatha zoals hij wel moet zijn.

Omstandigheden moet ik
overwinnen om ergens te komen.
Als ik deze beweging lief heb
gaat het moeiteloos.

Kinder-sanghadagen in België



Een gelegenheid om in die grote familie die onze sangha stilaan wordt, samen met onze kinderen, te genieten van ons bewust aanwezig zijn:

Stil luisteren naar een mooie tekst, maar ook uitbundig zingen.

Liefdevol de aarde aanraken tijdens een loopmeditatie, maar ook wild ravotten met de bal.

Vriendschap voelen, maar ook leren omgaan met kleine ergernissen.

Samen stil worden tijdens het eten en genieten van mekaars aanwezigheid.

Samenkomen om te praten, en ervaren wat zo moeilijk in woorden te vatten is...

We proberen vier maal per jaar bijeen te komen. De eerste bijenkomst is op 18 april, de andere data worden later meegedeeld. Zie verder blz. 23.

Nieuw meditatiecentrum 'De Stenen Brug' geopend

Amsterdam is een nieuw meditatiecentrum rijker: De Stenen Brug. Het is een initiatief van Pauline Asthita Vegting, die binnen het centrum ook de rol van lerares vervult. Het aanbod van het centrum kan gekenschetst worden als 'algemeen boeddhistisch', met hier en daar een duidelijk accent in de richting van Thich Nhat Hanh. Hieronder vertelt Pauline iets over haar zelf en over haar bedoelingen met het centrum.

In 1989 ben ik voor het eerst met het zen-boeddhisme in aanraking gekomen, en vanaf 1990 heb ik cursussen zen-meditatie gedaan. Ik was er erg door getroffen en had het gevoel: 'Ja, dit is het voor mij'. Een tijd lang heb ik het boeddhistische landschap in Europa verkend, en ik heb zelfs serieus overwogen om als non in een boeddhistisch klooster in te treden. Toen ik besloten had dat toch maar niet te doen, was de vraag: maar hoe kan ik dan gestalte geven aan mijn betrokkenheid bij deze weg? Heel vaag nog daagde er een antwoord: door het leraarschap. De behoefte om wat ik geleerd had door te geven begon zich af te teken.

Tijdens mijn omzwervingen langs de verschillende boeddhistische richtingen, ontmoette ik in 1992 Thich Nhat Hanh, op een retraite in Elst. Ik was erg onder de indruk van wat hij zei, en sindsdien staan zijn boeken op een ereplaats in mijn boekenkast. In 1995 ging ik voor het eerst naar Plum Village, en in 1996 ben ik toegetreden tot de Order of Interbeing. Omstreeks dezelfde tijd dat ik Thay ontmoet-

te, ook in 1992, kreeg ik contact met Ton Lathouwers. Hij is een leerling van een Chinees-Javaanse leermeester in de Rinzai-traditie (de zentraditie waar ook Thich Nhat Hanh deel van uitmaakt), die hem tot lekenleraar benoemd heeft. Ton heeft zich in zijn werk steeds meer ontwikkeld tot iemand die ieder gevangen zijn in dogma's en belemmerende structuren wil vermijden. Daarin komt hij overeen met Thay. Het verschil is dat hij de zitmeditatie een meer centrale plek geeft. Ik denk dat ik daar zo'n beetje tussenin sta. Ton heeft me zeer gesteund en gestimuleerd in mijn ontwikkeling, en ook bij het opzetten van dit centrum. Organisatorisch hoort mijn centrum bij zijn sangha.

Wat ik met dit centrum wil: meditatiecentra liggen vaak ergens buiten de stad. Maar juist in de stad moeten er plekken zijn waar je kan mediteren. Het liefst gewoon op de hoek van de straat, dan kan je even binnen lopen om een moment van rust te vinden. Dat wil ik bieden: gelegenheid tot mediteren, hulp en begeleiding daarbij, maar vooral ook het persoonlijke gesprek. Het bijzondere is dat er, in die korte tijd dat het centrum bestaat, toch al een aantal mensen geweest zijn die zomaar hun leven komen vertellen. En dan probeer ik echt te luisteren, zonder oordeel, en zonder te snel met een oplossing te komen. Echt zonder iedere dwang. Dat is wat ik vooral wil geven.

Meditatiecentrum 'De Stenen Brug', Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam. Bel of fax 020 - 673 51 98 voor een volledig programma, en zie blz. 20 voor een selectie daaruit.



Thema: Voeding



Over het consumeren van informatie

Mijn rugzak stond gepakt klaar voor een reis naar Plum Village. Maar er kwam niets van, andere prioriteiten moesten worden gesteld, andere oorden werden bezocht. Gelukkig, dacht ik, is er nog een retraite in Ubbergen in het najaar. Maar nee hoor, daar was inmiddels over besloten dat er dan een reünie gehouden zou worden voor bezoekers van de zomerretraite. Het bleek toch mogelijk te zijn als verstekeling de reünie mee te maken - op voorwaarde dat ik extra goed zou helpen in de keuken! Dat deed ik natuurlijk graag en met aandacht ook nog, dus genieten.

Rondlopend tussen de 'echte' deelnemers aan het weekend, die allemaal deze zomer in Plum Village waren geweest, probeerde ik informatie over hun belevenissen te krijgen. Het was echter merkwaardig, want ik hoorde alleen maar negatieve berichten. De één z'n tentje stond vlakbij een weg, en daardoor was er geen stilte, de ander had een ruimte vlak bij een terras waar de 'noble silence' tot diep in de nacht verstoord werd door luid discussiërende stemmen. Ook sliep iemand naast een ruimte waar al heel vroeg in de morgen thee werd gezet met veel herrie. De dorpsklok en de 'bell of mindfulness' van Plum Village werden verward, waardoor irritatie ontstond. Erg veel drukte en gedoe, waardoor een deelnemer niet de rust vond die hij verwachtte. Erg lang wachten voordat je eindelijk kon eten, en dan was het eten koud. Een eigen kind dat zoveel aandacht vroeg dat het onmogelijk was om de bijeenkomsten met Thich Nhat Hanh rustig bij te wonen ...

Ik vroeg me af hoe het kwam dat er zo-

veel negatief nieuws was, terwijl ik juist op de reünie was gekomen om de positieve sfeer te kunnen inademen die ik gemist had door niet naar Plum Village te kunnen gaan. Tijdens de meditatie kwam ineens het inzicht binnen dat het wel eens aan mij zou kunnen liggen, dat ik de verkeerde antenne uit had staan en daardoor alleen de negatieve berichten opving. De uitspraak van Einstein, 'de waarnemer bepaalt mede de waarneming', schoot me te binnen. Vervolgens schoof ik mijn antenne voor het opvangen van positieve berichten naar buiten, en ja, het wonder geschiedde.

Verhalen van verkregen inzicht, rust tijdens de loopmeditatie, ontdekking van eigen talenten tijdens het samen zingen, het kunnen waarnemen en loslaten, het kunnen vertragen en versnellen vanuit eigen stuurkracht. Ondervonden steun bij de opvang van meegenomen kinderen. Verlangen om in Nederland net zo te gaan leven als in Plum Village ondervonden. Ik hoefde niets te vragen, de positieve stroom van berichten kwam vanzelf naar mij toe, en ik kreeg het gevoel, haast visueel, zelf in Plum Village geweest te zijn. Dat werd nog eens extra helder tijdens de dharmadiscussie, waarbij ik mijn verlangen en mijn interne problemen om in de geest van Thich Nhat Hanh te leven met de anderen kon delen.

Heel bijzonder was ook het slot van die dharmadiscussie, want tijdens die emotionele uitwisseling van gevoelens kwam de corveeploeg rammelend en rommelend binnen met het theegerei voor de theeceremonie. Zonder ons daaraan te storen trokken we een koepel van kristal om ons heen en maakten ongestoord het gesprek af.

Naar huis rijdend besefte ik dat Thich Nhat Hanh gelijk heeft als hij ons aanreikt dat we zelf onze omgeving maken, van binnen uit. Niet alleen bij de keus van voedsel voor ons lichaam, maar ook bij die van te consumeren informatie, hebben we eigen stuurkracht. Dat heb ik daar tijdens die reünie in Ubbergen pas goed en diep ondervonden.

Rob Bos

De twee dimensies

In de Klankschaal van september 1997 lees ik de uitnodiging om iets te schrijven over je ervaringen rond 'eten in/zonder aandacht'. En dat blijft maar bij me. Iedere keer komen er herinneringen boven aan momenten van eten in aandacht. Het eten van een bruine boterham met kaas, waarbij ik me realiseer dat het een geschenk is van het hele universum. Of die keren dat ik taart eet omdat er wat te vieren valt, iedere hap vergroot het feestgevoel ...

En dan is er eten zonder aandacht. Eten uit gewoonte, eten om te vergeten. Eten omdat ik niet weet hoe ik me anders kan voeden. Eten omdat ik niet weet hoe ik mijn boosheid of mijn verdriet kan uiten. Een eetpatroon waar de geschiedenis van generaties in doorklinkt. En zo'n patroon valt niet zomaar te doorbreken.

Ik ben me bewust van de twee dimensies. De historische dimensie, waarin ik het produkt ben van vele generaties met hun typische eetpatronen. Het herkennen van die eetpatronen is een kwestie van jarenlang goed kijken. Ze doorbreken: een klus voor het leven. In de ultieme dimensie ervaar ik het wonder van gevoed wor-

den. Een dimensie van overvloed waar ik me onderdeel van weet. Me bewust zijn van deze dimensie is een groot geschenk, waar ik me graag door laat voeden.

Tja, en tóch blijft er de strijd ...

Miep Tromp van Bergen.

Eten in aandacht

Eten en leven in aandacht, wat een opgaaf in deze jachtige tijd waarin alles snel moet. Toch is het mogelijk. Ik denk dat het wel enige oefening kost om zover te komen. Zelf ben ik al jarenlang bezig met mediteren. De dag begint voor mij met een half uur 'zitten', een half uur echt voor mij. Een half uurtje per dag 'zitten in aandacht' heeft zijn uitwerking op de gehele dag. Op 't ogenblik lukt het overigens niet zo regelmatig, maar de periode die achter me ligt, en dat zijn ongemerkt een behoorlijk aantal jaren, werpt zijn vruchten af. Ik kan nu op elk willekeurig moment van de dag 'zitten', en ben me gedurende de dag bewust van mijn doen en laten. Soms gaat het ook wel eens dik de mist in. Daar heb ik mij wel druk om gemaakt, maar ik kan het nu beter loslaten.

Wat het eten in aandacht betreft merk ik dat op mijn werk het eten met aandacht soms ver te zoeken is. Het broodje wordt er vaak tussendoor opgegeten, omdat er steeds andere zaken zijn die mijn aandacht vragen. Toch betrap ik mij er op en dan zeg ik tegen mijzelf: 'Wim jongen, je bent weer helemaal verkeerd bezig.' Gelukkig fluit ik mijzelf regelmatig terug.

Thuis is de situatie anders. De kinderen zijn de deur uit en Jos en ik zijn samen. Als we thuiskomen van ons werk is er over het algemeen uitgebreid aandacht voor de verhalen en belevenissen van die dag. Daarna koken we, samen of een van ons beiden. De ander mag dan afwassen (in aandacht). Wij beginnen de maaltijd met het geluid van de klankschaal, geven elkaar een hand, wensen elkaar 'eet smakelijk', en trachten het eten in alle rust te nuttigen en te proeven wat we eten. We doen het niet in alle stilte, zoals tijdens de meditatieweekenden in Amsterdam met zuster Jina en zuster Annabel, maar toch is het ongemerkt een oefening om met aandacht te eten. Daar ben ik blij mee en we helpen elkaar door te zeggen: 'eet nu met aandacht, je hebt alle tijd!'

Het afwassen doe ik soms ook heel sterk met aandacht. Dan kijk en voel ik wat ik in handen heb: wat voor materiaal is het, waar komt het vandaan, wat voor arbeid is er verricht om het bij de consument te krijgen?

Nu klink dit verhaal heel mooi. Het is een waar verhaal. Maar ik realiseer mij heel goed dat het ook vaak anders gaat. Dan is er totaal geen aandacht voor de ander, voor het eten, voor de dingen om mij heen, voor het afwassen en ga zo maar door. Ik realiseer me ook hoe belangrijk het is om toch steeds de draad weer op te pakken, te gaan 'zitten', en terug te gaan naar mijn ademhaling. En ook om elkaar eraan te herinneren terug te gaan naar de bron van ons leven, *onze adem.*

Ik adem in en kom tot rust
ik adem uit en glimlach

Thuisgekomen in het nu
Wordt dit moment een wonder

Met deze woorden van Thich Nhat Hanh blijf ik het leven een wonder vinden en ga ik met vallen en opstaan door met het oefenen te leven in aandacht!

Wim Overdijk.

Dit voedsel is het geschenk van veel hard werken

Toen ik twee jaar geleden in Plum Village voor het eerst de eerste van de vijf contemplaties voor het eten hoorde, dacht ik: 'Ja, dat is waar, dat weet ik; ik zie iedere dag hoe hard mijn buurman-tuinbouwer werkt om ons die heerlijke bio-groenten te kunnen aanbieden. Tijdens de wintermaanden zaaien in aarden potjes in de serre; nadien de grond bemesten, bewerken en plantklaar maken; in de lente volop planten en ... onkruid wieden, zodat de plantjes ruimte hebben om voldoende zon en water op te vangen en ten volle te groeien; wanneer het onvoldoende regent de begietingsinstallatie plaatsen en ten gepaste tijde in werking zetten; oogsten; de prachtige groenten afspuiten zodat ze proper zijn en vers blijven; alles naar de veiling brengen en/of thuis in de winkel verkopen ...

Sinds enige tijd werk ik één of twee dagen per week mee op het veld. Nu ik op deze manier een klein deel van dit enorme werk aan den lijve ervaar, begin ik pas écht te weten dat aan het nuttigen van mijn heerlijke voedsel véél hard werken vooraf is gegaan.

Lut Peeters

Eten in aandacht, leven in aandacht

Na een dag van geestelijke voeding in de Nijmeegse sangha wil ik iets vertellen over mijn eet-leefpatroon.



Eten heeft al zo ongeveer 27 jaar mijn bewuste belangstelling. In mijn gezin, toen de kinderen nog klein waren, besteedde ik veel aandacht aan het eten, en het eten was altijd een feest. Een feest is het gebleven, ook nu ik alleen ben.

Een groot deel van mijn tijd gaat naar het eten. Ik verbouw mijn eigen groenten, aardappels en bonen. Het omgaan met de aarde brengt me in het hier en nu, is altijd anders en vol verrassingen. Het afstropen van boerenkool bijvoorbeeld is heel meditatief. Ik eet wat het seizoen brengt, en de produkten die ik koop zijn zo mogelijk puur en onbewerkt.

En als dan uiteindelijk mijn bord rijk gevuld is, dank ik en ben ik stil. Ik proef wat moeder natuur mij geschonken heeft. Wanneer ik tijdens het eten weg dwaal eet ik wel, maar proef ik niets. Ik ervaar het alleen eten dikwijls als iets dat ik in aandacht doen kan, terwijl dat bij het sameneten (hoe gezellig en waardevol ook) veel moeilijker is. Naar mijn idee kan je maar één ding tegelijk in volle aandacht doen. Dit geldt ook voor eten.

Truus Kemper.



Eten in/zonder aandacht

Het is bij ons vaak zo dat de maaltijd gebruikt wordt om allerlei te bespreken: de dingen van de dag, het werk op kantoor, het werk thuis, het schoolgaan, enzovoort. Bovendien is het ook nog vaak zo dat de avondmaaltijd door de week maar een kort intermezzo is tussen wat gedaan is en nog gedaan moet worden. Echt in aandacht eten schiet er vaak bij in. Eigenlijk gebeurt dat maar eens per jaar, en wel op Stille Zaterdag, de dag voor Pasen. Dat is de dag waarop bij ons thuis tussen 's morgens vroeg en vier uur 's middags niet gesproken wordt, en het dus ook tijdens de maaltijd rustig is.

Om toch te oefenen dat wat ik doe in aandacht te doen, heb ik besloten daarvoor het klaarmaken van het ontbijt te gebruiken. Tegen half zes 's ochtends sta ik op. Dan ga ik eerst vijfentwintig minuten mediteren. Daarna wassen, scheren en aankleden. Tegen 6.15 uur ben ik dan beneden. Dan maak ik voor de overige gezinsleden en mezelf het ontbijt klaar. Dat probeer ik met zo groot mogelijke aandacht te doen. Alle dingen één voor één op hun juiste tijd. Niet zomaar de koelkast opentrekken om te kijken wat ik pakken moet, maar eerst weten: dit en dat heb ik nodig, en dan pas de koelkast open. Niet de fluitketel met kokend water in de hand nemen, terwijl de thee nog in het thee-ei moet. Nee, alles op het juiste moment.

Door dit zo te oefenen heb ik gemerkt dat ik mijn dag veel prettiger begin dan voorheen. Aandacht bij de dingen die je doet, doet je goed.

Jaap van der Laan

Thema: Verliefdheid



Leven met een open hart

In de zomer van 1996 ging ik voor het eerst naar Plum Village. Dit was mijn eerste echte kennismaking met het boeddhisme. Sinds die week probeer ik dagelijks een zit- of loopmeditatie te doen.

Afgelopen jaar was ik verliefd. Het was anders dan anders. Eénmaal in de week zagen we elkaar een hele dag. We volgden dezelfde cursus 'kunstzinnig werk' en reisden altijd samen terug naar Amsterdam. Ik genoot van het samenzijn, naar haar te kijken en te luisteren. Ik wilde wel meer: samen uitgaan, een nachtje bij haar slapen, haar vaker zien. Dat bleef bij fantasie. Soms belde ik haar. Tijdens de cursusdagen zocht ze veel contact met me, maar de verliefdheid was niet wederzijds. Zij viel alleen op mannen.

Tijdens de weken die tussen de cursusdagen lagen voelde ik me bruisen van energie. Mijn partner (die ervan wist) en kinderen deelden in mijn vreugde. Ik was krachtig en opgewekt. Ik kwijnde niet weg van verlangen. Om niet volledig opgeslokt te worden door gedachten aan haar, stond ik mezelf toe zo nu en dan met aandacht aan haar te denken. Soms stuurde ik een kleine attentie om uiting te geven aan mijn gevoelens.

Op de dagen dat ik cursus had en ik haar kon zien, was ik open voor wat er op mij afkwam en volgde ik mijn impulsen: een aanraking, iets liefs zeggen. Ik hoefde mij niet terug te houden, ik was niet bang voor afwijzing - patronen die ik zo goed ken. Ik probeerde in het hier en nu te zijn met wat er was; mijn grote onbereikbare verlangens terug te brengen naar wat ik werkelijk voelde.

In die periode maakten mijn ouders een moeilijke periode door, omdat mijn vader een zware hartoperatie moest ondergaan. Ik was nauw betrokken geweest en wilde op een gegeven moment weer wat afstand nemen. Maar tijdens het mediteren kon ik helemaal bij hen zijn, ik voelde een sterke nabijheid. Ook mijn overleden vriend voelde ik heel dichtbij. Degene met wie ik contact zocht in de meditatie was er echt.

Het was een rijke ervaring om te beleven dat ook met een geopend hart het leven veilig is.

Jeannette Dekker

Loopmeditatie

Ik houd van twee mensen. Met de één had ik een relatie toen ik de ander in Plum Village, nota bene, ontmoette. En anderhalf jaar nu zijn we onderweg in deze moeilijke en onbegrijpelijke levensschool, waarbij we in loopmeditatie en met liefdevolle aandacht voorzichtig iedere stap zetten, in een proces dat onze diepste conditioneringen, geloofssystemen en levensthema's aanraakt.

In onze goede dagen ervaren we rijkdom en tellen we de zegeningen, beleven we wat 'interbeing' werkelijk betekent, en wat met volle aandacht luisteren voor schatten oplevert. In onze moeilijke dagen zoeken we vertwijfeld naar de deur die ons hart weer opent en naar het diepe besef dat alles er écht mag zijn. Ook zien we dat soms onze pogingen met liefde en zorg te spreken alleen maar onze angst camoufleert om werkelijk te delen wat ons bezig houdt. En het is een groot inzicht dat wat de ene dag in waarheid geleefd wordt een andere dag niet meer klopt. Dat alles voortdurend vloeibaar in beweging is en verandert, en dat elke vorm een vastklampen kan betekenen in onze poging om houvast te hebben en controle over de situatie uit te oefenen. De rust wordt dan uiteindelijk weer ergens in het midden gevonden, in het alleen zijn met alles wat zich onder de oppervlakte van het verhaal afspeelt.

Pijn, angst, woede, schuldgevoelens, eenzaamheid, ze komen allemaal voorbij in deze mini-sangha, waarin ik en mijn medezusters/geliefdes steeds opnieuw het kostbare van de liefde en de dankbaarheid voor alle rijkdom en genade proberen te vinden en te leven.

En daarbij is onze verbinding met Plum, onze band met onze eigen sangha's, en met alles wat we daarin hebben geleerd en mogen oefenen, een grote ondersteuning, steeds weer. Vandaar dat ik dit met jullie wil delen uit dankbaarheid voor alle steun die ik daaruit heb mogen putten tijdens deze ongebruikelijke loopmeditatie, waarheen deze ook uiteindelijk leidt - want dat weten we niet.

Nishi

Nieuwe leegte

Ik moest toch even voorbij aan dat plaatsje
waar je niet stond
en ik boog voor de leegte
waar even iemand anders doorheen schoof
die ik niet herkende.
En toch haalde je een glimlach uit m'n ogen
jij die er niet was
en ergens anders een leegte aankeek.

Nu kijken we alle drie
naar die ruimte waar de ander stond
waar onze lange dromen
ons in zekerheden wiegden.

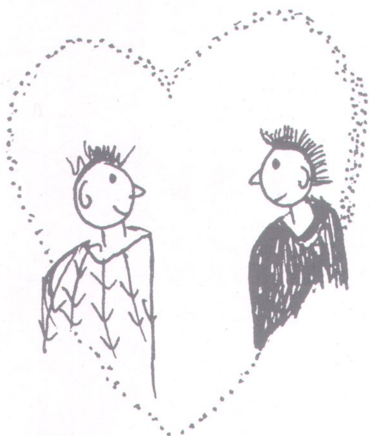
Nu zijn we wakker geworden
en die grote vraag wat liefde is
staat ons aan te kijken
als een pasgeboren baby
doordrenkt nog van oneindigheid
en zo diep afhankelijk
van onze handen
en de draagkracht van onze ruggen.

Je bent me toevertrouwd
en jullie aan elkaar
Ik zal voor jullie zorgen
in alle lege plekken
die ik ga ontdekken.

Nel Houtman

Verliefd

Alweer tweeëneenhalf jaar geleden werd ik verliefd - en niet zo maar een beetje. Voor mij bijzonder, want ik was wel bijna 10 jaar nauwelijks verliefd geweest. Ik was dan ook heel blij dat ik dat plekje in mijn hart eindelijk weer eens zo had kunnen laten raken. Het was wel een schok om te ontdekken dat ik intussen een oud en pijnlijk gewoontepatroon aan het herhalen was: ik was verliefd geworden op iemand die dat gevoel niet kon beantwoorden. Wat dat betreft was er in die lange jaren niets veranderd.



Toch is het een heel andere ervaring geworden. Gemengd, natuurlijk, maar alles bij elkaar positief, iets dat mijn zelfvertrouwen versterkt heeft en waar ik heel blij mee ben. Ik heb me erg verwonderd over het feit dat verliefdheid aan de ene kant zo'n fixatie, blikvernauwing, gevangenschap en pijn teweeg brengt, maar je tegelijkertijd bij wijze van spreken kracht en vleugels geeft waarmee je soms even boven jezelf uit kan stijgen, zodat je een glimp opvangt van 'ware liefde'. Natuurlijk heb ik mijn deel gehad van fixatie, enzovoort. Periodes dat ik vast zat in een gevoel van klein en ongelukkig zijn, in afwachten, hopen en hunkeren, in teleurstelling, bezeerdheid en boosheid. Het was dan, tot mijn grote verdriet, of dat feestelijke gevoel zo veel van iemand te houden verdwenen was, en er alleen een verschrikkelijke binding was overgebleven.

Maar ik heb een paar keer mogen ervaren dat ik ineens mijn hart weer voelde openspringen, en opnieuw kon raken aan een groot gevoel van liefde voor deze vrouw. Alle narigheid werd op zulke momenten weggevaagd, en zelfs oude wrokgevoelens (die niets met haar te maken hadden) werden weggewassen. Op dit soort momenten kon ik ook werkelijk voelen hoe essentieel belangrijk het is om iemand los te laten, en was daar dan althans een beetje toe in staat.

Wat heeft dit nu met de 'oefening' te maken? Niet in de zin dat die bijzondere momenten rechtstreeks te weeg werden gebracht door het regelmatig beoefenen van de zit- en de loopmeditatie, en door in moeilijke momenten naar mijn ademhaling te gaan - al heb ik dat laatste zeker gedaan, en bracht dat soms enige opluchting. Maar ik beken dat ik, zeker in die heftige periode, een weinig gedisciplineerde mediteerster was. Wat me wel diep behulpzaam geweest is, heeft te maken met de derde voedingsbron waar het boeddhisme van spreekt: de intentie.

Ik heb een hele diepe intentie in mezelf zien ontstaan om mijn gevoel van verliefdheid niet te laten verkeren in onverschilligheid, of in teleurstelling en wrok. Ik heb voortdurend rondgelopen met een

diep verlangen om van haar te blijven houden, op een manier die niet schadelijk zou zijn voor haar of voor mij. En, ruimer, met het verlangen om van iemand te kunnen houden, of, nog ruimer, mijn hart steeds verder te kunnen openen. Wel werd ik daarin geconfronteerd met het feit dat dit verlangen ook weer een hunkering is, en omgeven door de pijn en de wanhoop van al die jaren (en soms nog) zo dicht, afgesloten en alleen te leven. En dan werd ik bij wijze van spreken tegenspartelend steeds weer naar dit inzicht gestuurd: het enige wat erop zit is om stevige grond onder de voeten te vinden op dat eiland in mezelf, en te leren hier-nu, hier-nu, hier-nu te zijn. Op zo'n moment werd dat mijn intentie.

En nu? De heftigheid is eraf, maar zij woont nog steeds op een heel gevoelig plekje in mijn hart, met alle moois en moeilijks van dien: blijdschap om de voor mij zo kwetsbare vriendschap die er tussen ons gegroeid is, maar soms ook, toch weer, hopen, wachten, teleurstelling. En dus steeds weer de uitnodiging alles te omarmen wat er is.

Sietske Roegholt



De vrijdagavond. Het hoeft niet altijd leuk te zijn...

Twee jaar geleden begon ik voor het eerst naar de Sangha bijeenkomsten op vrijdagavond te gaan. Ik was al een tijdje op zoek naar een groep mensen waarmee ik in stilte kon mediteren. Het feit dat een groot gedeelte van de vrijdagavond in stilte was sprak mij erg aan. Toch bleef ik lang twijfelen of het wel een zinnige besteding van mijn kostbare vrijdagavond was, want natuurlijk zaten er ook mensen in de groep bij wie ik mij niet zo op mijn gemak voelde en soms werden er dingen gezegd die ik niet zo leuk vond.

Bovendien was er ook nog eens een meneer de Boer die ik eigenlijk een beetje vreemd vond en soms was er een mevrouw Janssen die me op mijn zenuwen werkte, maar ik ademde dapper in en dapper uit. Want daar kwam ik voor. En zo verstopte ik mij in mijn ademhaling. Op de vrijdagavonden verstopte ik mij voor gevoelens van ongenoegen veroorzaakt door gebeurtenissen tijdens de dharma-

discussie of het eten en in de rest van de week verstopte ik mij voor boosheid, verdriet, irritaties, frustratie en andere negatieve emoties. Ik vond de ademhalingstechniek het mooiste wat me ooit was overkomen. Het was de heerlijkste schuilplaats. Soms vond ik het moeilijk om bij mijn ademhaling te blijven. Bijvoorbeeld als de video van Thay van zo'n slechte kwaliteit was dat ik amper kon verstaan wat hij zei of als er spanningen waren in de groep. Dan sleurde de emotie mij met zich mee en kwam er van aandachtig ademhalen niet meer zo veel terecht.

Na een tijdje besefte ik echter dat de vrijdagavonden niet zoveel verschillen van wat er in de rest van de week gebeurt. Ook op mijn werk zijn er mensen bij wie ik me niet zo op mijn gemak voel, die me bij tijd en wijle soms heel erg op mijn zenuwen kunnen werken. In plaats van een video van slechte kwaliteit heb ik soms te maken met een computer die het halverwege een belangrijk document begeeft en ook mijn allerbeste vrienden doen wel eens iets wat ik helemaal niet zo leuk vind. Ook begon ik langzaam maar zeker in te zien dat de ademhalingstechniek niet bedoeld is om je te verschuilen voor datgene wat je niet wilt zien maar juist om je te helpen het te laten zijn voor wat het is. Vanuit je schuilplaats, je eigen eiland van rust en stilte kun je veilig kijken naar je boosheid, je jaloezie en je angst. Alleen vanuit je schuilplaats kun je er naar glimlachen, het een knipoog geven.

En zo begon ik op een hele andere manier de vrijdagavonden te beleven. Heimelijk hoopte ik dat die mijnheer de Boer en mevrouw Janssen er juist wel zouden zijn, zodat ik volop de gelegenheid zou krijgen om te oefenen rustig en kalm in mijn ademhaling te blijven. Thay zegt het zo mooi. Je frustraties en irritaties liefdevol omarmen. Dat kan als je aandachtig blijft in en uit ademen. Ik betrapte mezelf er op dat ik hoopte op onverwachte gebeurtenissen die het ritme van de avond zouden verstoren. Een nieuwe bezoeker die een heftige opmerking maakt terwijl we net zo vredig met elkaar aan het zingen zijn, een reactie van een lid van de sangha die deze verstoring helemaal niet leuk vindt en een tweede lid die het geheel tracht te sussen want het moet vooral vredig blijven. Juist dit soort gebeurtenissen bieden uitstekende gelegenheden om te zien welke emoties hiermee naar boven komen en om te zien wat je ermee doet. Laat je je mee sleuren door de emotie, reageer je boos en zeg je iets kattigs? Of hou je juist je mond en voel je een enorme frustratie? En wat gebeurt er nu als je rustig blijft in en uit ademen? Het gebeuren buiten jezelf en je eigen reactie liefdevol omarmt?

Natuurlijk vind ook ik het heerlijk als juist die meneer Klaverjas een leuke bui heeft en die mevrouw Doedelzak vrolijk is, als de video het goed doet, de soep overheerlijk is, er tussen de bellen door wordt gelachen en de dharmadiscussie levendig en interessant is. Maar ik weet nu dat de aanwezigheid van een meneer de Boer en een mevrouw Janssen net zo belangrijk en leerzaam is. Net zoals het leerzaam en goed is als de video het niet goed doet, de soep is aangebrand, andere Sanghaleden moe en geïrriteerd zijn en de dharmadiscussie overheerst wordt door een, in mijn ogen, onbenullige ervaring. De sanghabijeenkomsten op vrijdagavond zijn voor mij oefeningen geworden in het in liefdevolle aandacht leven. Dit is niet

zo moeilijk als het leuk en gezellig is maar juist als het niet zo gezellig is en er geen harmonie lijkt te zijn. Juist dan is het moeilijk om aandachtig en liefdevol te blijven. Daar is oefening voor nodig.

Nelke van Heest

Hoe de rover Chang onoverwinnelijk werd

Het volgende verhaal heb ik altijd heel verhelderend gevonden. Daarom vertel ik het graag, ook hier in de Klankschaal. Ik heb het een ietsje veranderd, zoals altijd gebeurt wanneer je een verhaal wilt aanpassen aan je publiek.

Ergens op een hoge berg, die oprees boven nog wel 1000 andere bergen, bevond zich een hol. De ene helft bood beschutting aan een oude monnik, de andere aan de rover Chang - maar ze wisten van elkaars bestaan niet af. Toen de rover de monnik ontdekt had op een zoektocht naar een schuilplaats, herinnerde hij zich dat je een monnik naar allerlei geheime kunsten kunt vragen. Sommigen geven je dan wel eens een belangrijke hint! Hij besloot dan ook de oude baas maar niet uit het hol te jagen. Na enkele dagen had de rover bedacht wat hij het liefst van de oude monnik wilde weten, namelijk hoe hij onoverwinnelijk kon worden. Toen hij die vraag gesteld had, antwoordde de monnik niet, zoals je misschien zou denken, met opmerkingen over hoe onbelangrijk die vraag wel niet was, of dat hij op dat niveau geen vragen beantwoordde. Nee, de meester ging er bloedserieus op in. Langzaam, en op geheimzinnige fluistertoon, vertelde hij de rover:

'Daar en daar staat een zeer heilige stoepa. Als je drie weken lang om dit heiligdom heenloopt, terwijl je aldoor de mantra reciteert die ik je zo dadelijk zal geven, kom je een heel eind. Je kan je niet vergissen, want op het heiligdom staat Avalokiteshvara afgebeeld. Doe ook doorlopend de ademoefening die ik je voorschrijven zal. Laat je adem vooral geen moment uit je bewustzijn verdwijnen, en neem niet meer slaap dan twee maal per etmaal een uur. Wanneer je je aandacht geen ogenblik laat afleiden, zal er na drie weken een zeer giftige slang uit de stoepa tevoorschijn komen. Pak de slang onmiddellijk achter zijn kop beet, en je zal zien: als je echt getrouw je oefening gedaan hebt, zal de slang je geen kwaad kunnen doen. Je bent dan onoverwinnelijk.'

Daarna leerde hij de rover hoe hij moest ademen, en welke woorden hij hierbij moest zeggen. Maar dat is zeer geheim, en stond dus niet in het boek waar ik dit verhaal in heb gevonden. Dat boek heet *De Weg van de Witte Wolken*, en de auteur is Anagarika Govinda. Maar de rover had het goed gehoord, en deed het. En toen alles gebeurde zoals hem beloofd was, en hij de zeer gevaarlijke slang in zijn hand hield, veranderde die op slag in het onoverwinnelijke zwaard van de bodhisattva Manjushri. Zijn verlangen naar wonderbaarlijke krachten was voorbij, en hij werd een heilige. Sindsdien stond hij bekend als 'de heilige met het zwaard', of Siddha Gadkapa. Vele onenigheden beslechtte hij, en tot volle tevredenheid van alle betrokkenen. Zijn roversverleden was vergeten.

Nora de Graaf

Geëngageerd boeddhisme

'De term geëngageerd boeddhisme is in zekere zin dubbelop. Boeddhisme betekent wakker zijn, met een open, bewuste aandacht voor wat er gebeurt in je lichaam, je gevoelens, je geest, en in de wereld. Als je wakker bent kan je niet anders dan vol mededogen handelen met de bedoeling om het lijden dat je om je heen ziet te helpen verlichten. Het boeddhisme moet zich dus actief verbinden met de wereld. Als het niet geëngageerd is, dan is het geen boeddhisme.'

Thich Nhat Hanh

Met een tientje per maand steun je een kind in Vietnam

Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong zijn de bevolking van Vietnam na hun verbanning, meer dan 25 jaar geleden, actief blijven steunen. Tijdens de Vietnam-oorlog zetten zij vanuit Frankrijk onder meer een project op om ondervoede (wees)kinderen financieel te adopteren. Daar zijn de afgelopen jaren een aantal projecten bijgekomen, zoals

- medische hulp aan o.a. leprapatiënten
- acute hulp (dekens, voedsel) in noodsituaties (b.v. bij overstromingen)
- financiële ondersteuning van onderwijsprojecten in afgelegen gebieden
- opvang (voeding/onderwijs) van straatkinderen in grote steden.

Al deze projecten worden vanuit Plum Village gecoördineerd en financieel ondersteund. Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong staan in nauw contact met een netwerk van nonnen en monniken in Vietnam die sociaal werk verrichten en ervoor zorgen dat financiële en andere hulp daar terecht komt waar de het meest nodig is. Meer informatie over deze projecten is te vinden in Klankschaal 4 en 5.

Sinds enige tijd zet Heleen Verleur zich in om de hulp voor Vietnam, zoals deze oorspronkelijk door zuster Chan Khong werd opgezet, n.l. als een project voor financiële adoptie van arme kinderen, nieuw leven in te blazen.

Hoewel de oorlog al enige tijd geleden is, heerst er in vele delen van Vietnam nog zo'n armoede dat vele kinderen ondervoed zijn. Dit is vooral het geval in afgelegen gebieden. Plum Village helpt door de armste kinderen financieel te steunen zodat zij beter gevoed kunnen worden en naar school kunnen. De kinderen zijn vaak kleuters die wees zijn of heel arme ouders hebben.

Het project verloopt zeer voorspoedig. In begin 1997 waren er 6 kinderen geadopteerd, eind 1997 waren het er 23, en op dit moment, half februari 1998 hebben donateurs 53 kinderen geadopteerd.

Door een maandelijkse bijdrage van f 10 kan ook jij een Vietnamees kindje helpen. Als je hier voor voelt kun je contact opnemen met Heleen Verleur, Binnenkant 30, 1011 BJ Amsterdam, tel. 020 - 625 07 35. Je ontvangt dan een formulier met de naam en een foto van het kind dat je steunt, plus een kaart voor een opdracht tot automatische periodieke betaling. Het ziet er allemaal niet zo mooi uit als het materiaal dat deelnemers aan sommige andere adoptie projecten ontvangen, maar daar staat tegenover dat je bijdrage voor

100% gebruikt wordt voor het doel waar het voor bestemd is. Via de stichting Leven in Aandacht wordt het geld naar Plum Village overgemaakt, waar het, zonder aftrek van administratie- en andere kosten, aan de monniken en nonnen in Vietnam wordt doorgegeven.

Het Hongerige Kinderen Project in België

Ook in België kan een Vietnamees kindje financieel geadopteerd worden. Voor meer informatie kan men contact opnemen met Odette Bauweleers, tel. 03 - 257 25 98.

Financiële bijdragen kunt u storten op rekeningnr. 833-4629894-51 van Hokiviet (Hongerige kinderen in Vietnam), Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen.

Verslag van de penningmeester

In 1997 ontvingen we f 16.534 aan giften voor de Vietnamprojecten. Hier is f 2.370 voor adoptiekinderen bij inbegrepen.

Aan algemene giften voor de stichting Leven in Aandacht kwam f 14.870 binnen. Alle donateurs van harte dank. Zoals u weet geven we al uw donaties voor de Vietnam-projecten zonder aftrek van kosten door aan Plum Village. Dat is inmiddels ook gebeurd met de bovengenoemde f 16.534. De monniken en nonnen die in Plum Village bij deze projecten betrokken zijn, doen hun werk eveneens geheel belangeloos. Uw geld wordt dus voor 100% voor het doel gebruikt waarvoor u het bestemd hebt. Een deel van de algemene donaties hebben we ook doorgestuurd aan Plum Village, ter ondersteuning van de steeds groeiende leefgemeenschap daar. Ook worden donaties van Nederlandse sanghaleden gebruikt om voor de nonnen in Plum Village lekker warm (thermisch) ondergoed te kopen, want in koude winters is de capaciteit van de verwarming onvoldoende en is het vaak kou lijden.

Vlak voor het verschijnen van deze Klankschaal heeft de stichting voor het eerst in haar bijna driejarige bestaan een bedrag gekregen uit een nalatenschap. We zijn hier erg dankbaar voor.

Uw giften aan de stichting Leven in Aandacht zijn aftrekbaar van de inkomstenbelasting onder de gebruikelijke voorwaarden.

Het is ook mogelijk om donaties te doen als lijfrenten. Dit zijn vaste jaarlijkse schenkingen, waartoe u zich bij notariële akte verplicht voor een periode van minimaal vijf jaar. Deze schenkingen zijn volledig fiscaal aftrekbaar zonder 'drempel' en zonder maximum. De stichting is bereid de notariskosten voor haar rekening te nemen. Een aantal mensen hebben al van deze mogelijkheid gebruik gemaakt.

Hebt u belangstelling voor meer details over de financiën van de stichting, dan kunnen we u op verzoek een kopie van de jaarcijfers toesturen. Hiervoor, en voor vragen in verband met uw donaties, kunt u contact opnemen met de penningmeester Fred den Ouden, 020 - 612 27 43.

Abonnement Klankschaal en donaties

De Klankschaal verschijnt twee maal per jaar. Een abonnement kost f 10 per kalenderjaar. Wie de stichting wil steunen kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van ten minste f 25 wordt men donateur van de stichting. Donateurs krijgen de Klankschaal gratis toegezonden.

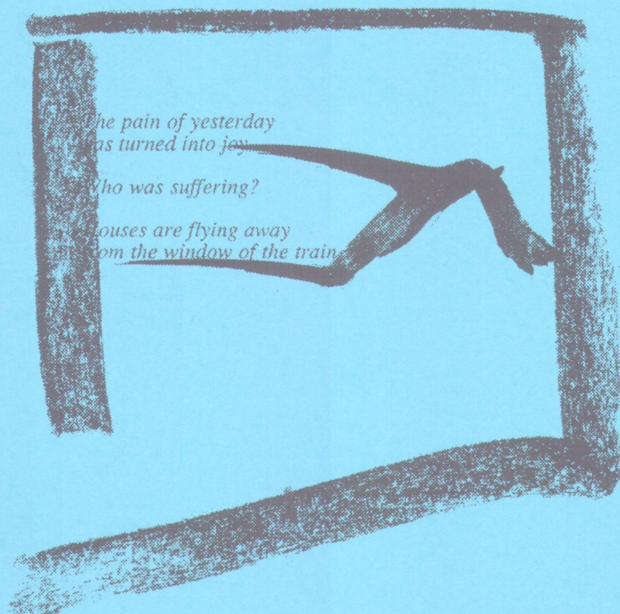
Bijdragen kunnen worden overgemaakt naar gironr. 6839039, t.n.v. stichting Leven in Aandacht, Amsterdam.

Abonnees in België betalen iets meer, gezien de hogere portokosten: een abonnement kost 230 Belgische franken.

Zij kunnen dit overmaken op
Postrekening nr. 001-2657402-66
t.n.v. Leven in Aandacht - België,
Van Schoonbekestr. 39
2018 Antwerpen.

Redactie:	Eveline Beumkes Sietske Roegholt
Redactieraad:	Nora de Graaf Maria van Raalten Ronald de Brouwer
Medewerkers:	Fred den Ouden Chantal v.d. Bogaert
Illustraties:	Didi Overman blz. 3 Anneke Brinkerink blz. 5, 12, 17, 24, 29, 30, 35, 37 en 39 Gianni Lattanzi blz. 45
Redactieadres:	St. Leven in Aandacht Postbus 10989 1001 EZ Amsterdam

Sluitingsdatum copy voor het volgende nummer: *15 oktober 1998.*
De redactie behoudt zich het recht voor om ingezonden stukken in te korten of niet te plaatsen.



DRUKWERK

PORT BETAALD
AMSTERDAM
PAYS BAS

Mw. Elsa Stansfield
Fagelstraat 85
1052 GA AMSTERDAM

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam